



Doomscrolling



Mõiste

Doomscrolling on ärevust tekitava teabe sundnõustamine. See on siis, kui kerite oma lemmiksotsiaalmeedias oma voo videoid ja postitusi, nähes veebis palju halbu uudiseid, kriitikat ja draamat, kuid jätkate seda siiski ühe või kahe tunni jooksul.



Miks see on tähtis?

Doomscrolling põhineb veebipõhiste sotsiaalmeedia ettevõtete ajamajandusel. Kuna kõik need platvormid on tasuta, kasutaja on siin toode rollis. Kasutaja peab viibima platvormil nii kaua kui võimalik, et tutvuda sisuga, aga ka mitmete sotsiaalmeediat rahastavate reklaamidega. Päeva lõpus veedame liiga palju aega ekraanide taga ja see mõjutab meie und ja meie vaimset tervist, veebiplatvormide ärevust tekitava keskkonna tõttu.



Näpunäited ja nipid

- ➔ Ekraaniaja kohta saate vaadata ohutusressursse jaotises „Ekraani ajapiirangud”, et ekraaniaega üldiselt vähendada.
- ➔ Kuna doomscrolling viitab konkreetselt halbade uudiste massilisele tarbimisele, saate ka valida, mida soovite oma voos lisada. Algoritm tõstab esile sisu, mis tekitab rohkem reaktsioone, ja alati on halvad uudised need, mis panevad inimesi rohkem reageerima. Saate isikupärastada oma sotsiaalmeedia kasutamist ja näidata, kui konkreetne sisu teid ei huvita
- ➔ Mõnikord leiate oma telefoni parameetritest jaotise "digitaalintervishoid", kus kõik on nummerdatud. Saate näiteks vaadata erinevate rakenduste jaoks kulunud aega, telefoni avamise kordade arvu ja isegi seadistada ekraaniaja lühendamiseks taimerit.
- ➔ Saate kasutada laiendusi (arvuti brauseris) või rakendusi ekraaniaja vähendamiseks või lihtsalt selleks, et näidata, kui palju aega sotsiaalmeedias veedate. Seal on "Forest: Stay Focused" või "StayFree – Screen Time". Saate otsida Playstore'ist või Appstore'ist, et leida endale sobivat.
- ➔ Selle kompenseerimiseks võite jälgida häid uudiseid levitavaid kontosid, nt [Good News Network](#) või [Good News.eu](#).



Kasulikud vahendid ja tööriistad

-  SproutSociali artiklis "[Doomscrolling](#)" selgitatakse, mis on doomscrolling, selgitatakse selle negatiivseid mõjusid ja lahendusi selle vähendamiseks.
-  Adisa Dorcas artikkel SproutSocial, „Kõik, mida pead teadma sotsiaalmeedia algoritmide kohta” (“[Everything you need to know about social media algorithms](#)”), aitab teil paremini mõista algoritmide kontseptsiooni, et saaksite oma veebitarbimisest teadlik olla.
-  On olemas veebipõhised õpetused, et eemaldada oma voo postitused, kui te pole huvitatud. Näiteks Instagrami jaoks video „Kuidas eemaldada postitusi voost – Instagrami valik ‘Pole huvitatud’ ” (“[How to Remove Posts from Feed – ‘Not Interested’ Option on Instagram](#)”) YouTube'i rakenduste juhendi kanalilt (9. jaanuar 2023).
-  Guardiani Cassidy C. artikkel "[Doomscrolling linked to poor physical and mental health, study finds](#)” toob esile numbreid, mis võivad olla huvitavad, selgitamaks tagajärgi igale inimesele.