



Doomscrolling



Definiție

Doomscrolling este o consultare compulsivă a informațiilor care provoacă anxietate. Este atunci când derulați videoclipurile și postările din feedul dvs. pe rețelele de socializare preferate, văzând o mulțime de știri proaste, critici și drame online, dar continuați să o faceți oricum timp de una sau două ore.



De ce este important?

Doomscrolling-ul se bazează pe economia de timp a companiilor de social media online. Deoarece toate aceste platforme sunt gratuite, utilizatorul este produsul. Utilizatorul trebuie să stea cât mai mult pe platformă pentru a consulta conținutul, dar și multiplele reclame care finanțează social media. La sfârșitul zilei, petrecem prea mult timp pe ecrane și ne afectează somnul și sănătatea mintală din cauza mediului platformelor online care provoacă anxietate.



Sfaturi și ponturi

- ➔ În ceea ce privește timpul petrecut pe ecran, puteți consulta resursele de siguranță din „Restricțiuni de timp pe ecran” pentru a reduce timpul petrecut pe ecran în general.
- ➔ Deoarece doomscrolling-ul se referă în mod specific la consumul masiv de știri proaste, puteți alege și ceea ce doriți să aveți în feed. Algoritmul evidențiază conținutul care creează mai multe senzații, iar veștile proaste sunt întotdeauna cele care îi fac pe oameni să reacționeze mai mult. Puteți personaliza utilizarea rețelelor sociale și puteți indica când nu sunteți interesat de un anumit conținut..
- ➔ Uneori, în setările telefonului tău, poți găsi o secțiune „asistență medicală digitală” unde totul este numerotat. Puteți găsi, de exemplu, timpul trecut în diferitele aplicații, de câte ori v-ați deblocat telefonul și chiar să setați un temporizator pentru a reduce timpul de utilizare.
- ➔ Puteți folosi extensii (pe browserul unui computer) sau aplicații pentru a reduce timpul petrecut pe ecran sau doar pentru a indica cât timp petreceți pe rețelele sociale. Există „Forest: Stay Focused” sau „StayFree – Screen Time”. Puteți căuta în Playstore sau Appstore pentru a găsi cea care vi se potrivește.
- ➔ Pentru a compensa, puteți urmări conturi care răspândesc vești bune, cum ar fi [Good News Network](#) sau [Good News.eu](#).



Useful resources and tools

- 🖱️ Articolul „[Doomscrolling](#)” de Sproutsocial. Acest articol explică ce este doomscrolling-ul, impacturile sale negative și soluțiile pentru a-l reduce.
- 🖱️ Adisa D. de Sproutsocial, “[Everything you need to know about social media algorithms](#)”, vă poate ajuta să înțelegeți mai bine conceptul de algoritm, astfel încât să puteți fi conștient de consumul dvs. online.
- 🖱️ Există tutoriale online pentru a elimina postările din feedul dvs. atunci când nu sunteți interesat. De exemplu, pentru Instagram, videoclipul “[How to Remove Posts from Feed – ‘Not Interested’ Option on Instagram](#)” de la App Guide YouTube channel (9 ianuarie, 2023).
- 🖱️ Articolul “[Doomscrolling linked to poor physical and mental health, study finds](#)” de la The Guardian poate fi interesant, explică consecințele asupra fiecărei persoane (Cassidy C., 5 septembrie 2022).