



Doomscrolling



Ορισμός

Το Doomscrolling είναι μια καταναγκαστική διαβούλευση πληροφοριών που προκαλούν άγχος. Είναι όταν κάνετε κύλιση στα βίντεο και τις αναρτήσεις της ροής σας στα αγαπημένα σας μέσα κοινωνικής δικτύωσης, βλέποντας πολλά άσχημα νέα, κριτική και δράματα στο διαδίκτυο, αλλά συνεχίζετε να το κάνετε ούτως ή άλλως για μία ή δύο ώρες.



Γιατί είναι σημαντικό;

Το Doomscrolling βασίζεται στην οικονομία χρόνου των διαδικτυακών εταιρειών κοινωνικής δικτύωσης. Καθώς όλες αυτές οι πλατφόρμες είναι δωρεάν, ο χρήστης είναι το προϊόν. Ο χρήστης πρέπει να παραμείνει όσο το δυνατόν περισσότερο στην πλατφόρμα για να συμβουλευτεί το περιεχόμενο, αλλά και τις πολλαπλές διαφημίσεις που χρηματοδοτούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Στο τέλος της ημέρας, αφιερώνουμε πολύ χρόνο στις οθόνες και αυτό επηρεάζει τον ύπνο μας και την ψυχική μας υγεία λόγω του περιβάλλοντος που προκαλεί άγχος στις διαδικτυακές πλατφόρμες.



Συμβουλές και κόλπα

- ➔ Σχετικά με τον χρόνο χρήσης, μπορείτε να ανατρέξετε στους πόρους ασφαλείας στο "Χρονικοί περιορισμοί στην οθόνη" για να μειώσετε τον χρόνο οθόνης σας γενικά.
- ➔ Καθώς το doomscrolling αναφέρεται συγκεκριμένα στη μαζική κατανάλωση κακών ειδήσεων, μπορείτε επίσης να επιλέξετε τι θέλετε να έχετε στη ροή σας. Ο αλγόριθμος υπογραμμίζει το περιεχόμενο που δημιουργεί περισσότερες αντιδράσεις και είναι πάντα τα άσχημα νέα που κάνουν τους ανθρώπους να αντιδρούν περισσότερο. Μπορείτε να εξατομικεύσετε τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και να υποδείξετε πότε δεν σας ενδιαφέρει συγκεκριμένο περιεχόμενο.
- ➔ Μερικές φορές, στις παραμέτρους του τηλεφώνου σας, μπορείτε να βρείτε μια ενότητα "ψηφιακή υγειονομική περίθαλψη" όπου τα πάντα είναι αριθμημένα. Μπορείτε να βρείτε, για παράδειγμα, τον χρόνο που πέρασε στις διάφορες εφαρμογές σας, πόσες φορές ξεκλειδώσατε το τηλέφωνό σας, ακόμη και να ρυθμίσετε ένα χρονόμετρο για να μειώσετε τον χρόνο οθόνης σας.



- ➔ Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε επεκτάσεις (σε πρόγραμμα περιήγησης υπολογιστή) ή εφαρμογές για να μειώσετε τον χρόνο οθόνης σας ή απλώς για να υποδείξετε πόσο χρόνο ξοδεύετε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Υπάρχουν "Forest: Stay Focused" ή "StayFree - Screen Time". Μπορείτε να κάνετε αναζήτηση στο Playstore ή στο Appstore για να βρείτε αυτό που σας ταιριάζει.
- ➔ Μπορείτε να ακολουθήσετε λογαριασμούς που διαδίδουν καλά νέα, όπως το [Good News Network](#) ή το [Good News.eu](#).



Χρήσιμες πηγές και εργαλεία

- ➔ Το άρθρο "[Doomscrolling](#)" στο SproutSocial εξηγεί τι είναι το doomscrolling, τις αρνητικές επιπτώσεις του και λύσεις για τη μείωσή του.
- ➔ Ο Adisa Dorcas στο SproutSocial, [«Όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε για τους αλγόριθμους των μέσων κοινωνικής δικτύωσης»](#), μπορεί να σας βοηθήσει να κατανοήσετε καλύτερα την έννοια των αλγορίθμων, ώστε να μπορείτε να έχετε επίγνωση της διαδικτυακής σας κατανάλωσης.
- ➔ Υπάρχουν σεμινάρια στο διαδίκτυο για να αφαιρέσετε τις αναρτήσεις της ροής σας όταν δεν σας ενδιαφέρει. Για παράδειγμα, για το Instagram, το βίντεο "[Πώς να αφαιρέσετε αναρτήσεις από τη ροή - Επιλογή "Δεν ενδιαφέρομαι" στο Instagram](#)" από το κανάλι του Οδηγού Εφαρμογών στο YouTube (9 Ιανουαρίου 2023).
- ➔ Το άρθρο [«Το Doomscrolling που συνδέεται με την κακή σωματική και ψυχική υγεία, ευρήματα μελέτης»](#) του Cassidy C. από τον Guardian μπορεί να είναι ενδιαφέρον στην εξήγηση των συνεπειών σε κάθε άτομο.