

راهکارهای مقابله با استرس ناشی از فضای مجازی

نویسنده:

دکتر سمانه متو

دکتری تخصصی روانشناسی سلامت

www.ketab.ir



سرشناسه	:	متو، سمانه، ۱۳۶۴
عنوان و نام پدیدآور	:	راهکارهای مقابله با استرس ناشی از فضای مجازی / نویسنده سمانه متو.
مشخصات نشر	:	کرج: موسسه نشر سیمرغ آسمان آذرگان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	۶۰ ص.
شابک	:	978-622-282-390-0
وضعیت فهرست نویسی	:	فیفا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. [۵۷] - ۶۲
موضوع	:	فشار روانی Stress (Psychology) فضای مجازی -- جنبه‌های روانشناسی Cyberspace -- Psychological aspects فشار روانی -- کنترل Stress management BF۵۷۵ ۹۰۴۲/۱۵۵ ۸۶۷۲۰۰۱
رده بندی کنگره	:	
رده بندی دیویی	:	
شماره کتابشناسی ملی	:	

راهکارهای مقابله با استرس ناشی از فضای مجازی

نویسنده: سمانه متو

مؤسسه نشر سیمرغ آسمان آذرگان

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

چاپ و لیتوگرافی: چاپ فاطر

شمارگان: ۵۰۰

قیمت: ۶۰۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۸۲-۳۹۰-۰

آدرس: کرج، جاده ملارد، گلستان ۴۳، ساختمان دیبا، واحد ۲۹ - کد پستی: ۳۱۶۶۹۳۶۸۶۹



فهرست مطالب

۷	 مقدمه
۱۱	 فصل اول: استرس
۱۱	 تعریف استرس
۱۲	 انواع استرس
۱۲	 الف- استرس حاد
۱۳	 ب- استرس مزمن
۱۴	 عوامل استرس‌زا
۱۴	 دیگر دلایل مرسوم ایجاد استرس نیز عبارتند از
۱۵	 تفاوت بین استرس و اضطراب
۱۵	 تاثیر تغذیه بر استرس
۱۵	 مهم‌ترین تغییراتی که در زمان استرس در بدن اتفاق می‌افتند
۱۶	 مهم‌ترین عوامل تشدید کننده و ایجاد کننده استرس
۱۶	 مواد غذایی مفید برای استرس
۱۷	 تأثیرات فیزیکی استرس
۱۸	 واکنش افراد به استرس
۱۹	 فصل دوم: فضای مجازی و استرس
۱۹	 فضای مجازی
۲۳	 فضای مجازی به عنوان یک استعاره اینترنتی
۲۵	 واقعیت‌های جایگزین در فلسفه و هنر
۲۵	 انواع مجازی
۲۶	 بیماری‌های ناشی از فضای مجازی
۲۷	 خستگی چشم
۲۷	 اضطراب سلامتی / فاجعه‌سازی از درد
۲۷	 سردرد
۲۸	 درد پشت
۲۸	 ترومبوز وریدی
۲۸	 نشانگان مونچهاوزن
۲۹	 افسردگی فیس‌بوکی
۲۹	 خشم اینترنتی
۳۰	 اختلالات بالای دست
۳۰	 اعتیاد به اینترنت

مقدمه

با افزایش بی رویه استفاده افراد از شبکه های اجتماعی متأسفانه آسیب های روحی مانند استرس و اضطراب ناشی از دنیای مجازی در افراد زیاد شده است. اغلب افراد در هر گروه سنی که باشند حداقل در یکی از شبکه های مجازی عضویت دارند و بدین واسطه دوستان و پیوندهای جدیدی پیدا می کنند. این نوع ارتباط در ظاهر خیلی خوشایند و دلپذیر بوده و دنیای پیرامون فرد را وسیع تر می کند، اما چنین ارتباطی ممکن است به سلامتی انسان آسیب برساند.

استفاده از شبکه های اجتماعی می تواند برای سلامتی انسان آسیب زا باشد، یکی از مهم ترین و رایج ترین مشکلاتی که فرد هنگام ورود به چنین دنیایی پیدا می کند بالا رفتن میزان استرس اوست. در واقع مواجهه کاربر شبکه های مجازی با موقعیت های و حوادث ناخواسته و ناخوشایند مانند: دیدن خبر اخراج یکی از همکاران یا مرگ یک دوست مجازی به شدت بر روحیه او اثر می گذارد.

از طرف دیگر این احساسات ناگهانی به ویژه خشم احتمال ابتلا به حملات قلبی را افزایش می دهد. بر اساس مطالعات محققان در موشه پیو، امروزه ۷۵ درصد بزرگسالان در شبکه های اجتماعی مختلف حضور دارند و تقریباً اغلب آنها سطوح مشابهی از استرس را تحمل می کنند. زیرا استرس یک امر مسری است. به عبارت دیگر افزایش اضطراب و استرس هزینه ای است که فرد برای کاربری در شبکه های مجازی پرداخت می کند.

وقتی فردی از اخبار و وقایع فضای مجازی مضطرب می شود، مضطرب شدن در دنیای مجازی تنها به همان فرد محدود نمی شود و به طرز کاملاً غیر قابل پیش بینی و ناخواسته ای وارد دنیای واقعی طرفیان نیز می شود. هنگامی که استرس به محیط واقعی کار و زندگی افراد رخنه می کند سایر اطرافیان او را نیز درگیر می کند.

زیرا همان طور که گفته شد استرس مانند خمیازه امری مسری است. یکی از بهترین راهها برای مقابله با چنین مشکلی یا حداقل کاهش آن برخورداری از حمایت اجتماعی از جانب دوستان، خانواده و همکاران است. آنها به خوبی می توانند با ایجاد یک فضای همدلی قدری از التهابات روزانه فرد را بکاهند. علاوه بر آن استفاده از یک مشاور نیز می تواند در این زمینه مؤثرتر واقع شود.

در این اثر سعی شده است تا با مطالعه استرس در فضای مجازی راهکارهایی برای مقابله با آن ارائه شود.