

"TRẦM CẢM FACEBOOK"

Ở GIỚI TRẺ HIỆN ĐẠI

Ths. NGUYỄN TUẤN ANH
Viện Nghiên cứu Thanh niên

Những năm gần đây, việc sử dụng mạng xã hội đã trở nên phổ biến trong giới trẻ. Sự ra đời của Facebook vào năm 2004 đã cho phép các cá nhân trên toàn thế giới kết nối với nhau, giao tiếp, phát triển và duy trì các mối quan hệ. Với việc tự do cập nhật trạng thái, trò chuyện và các trò chơi trực tuyến, Facebook có vẻ là một công cụ xã hội hoàn hảo để giới trẻ liên lạc với bạn bè và các thành viên gia đình mà không bao giờ cần phải rời khỏi nhà. Facebook đang có những ảnh hưởng mạnh mẽ và rộng rãi đến đời sống của giới trẻ. Tuy vậy, sử dụng quá mức các trang mạng này sẽ gây ra nhiều hậu quả tinh thần nghiêm trọng. Rất nhiều người sử dụng Facebook cho biết họ cảm thấy chán nản và cô đơn. Viện hàn lâm Nhi khoa Mỹ công bố một báo cáo cho thấy việc sử dụng các trang mạng xã hội như Facebook đặt giới trẻ vào nguy cơ phát triển chứng trầm cảm.

Trầm cảm facebook là một loại rối nhiễu tâm lý có thể gây ảnh hưởng đến trẻ em, thanh thiếu niên và thậm chí cả những người lớn. "Trầm cảm Facebook" có thể trở thành một vấn đề sức khỏe nghiêm trọng trong bối cảnh mạng xã hội và các phương tiện truyền thông xã hội phát triển nhanh chóng. Mặc dù vẫn còn nhiều tranh cãi xoay quanh vấn đề: Việc sử dụng quá mức mạng xã hội, như Facebook chẳng hạn, có gây ra chứng trầm cảm hay không, tuy nhiên, những triệu chứng tương tự trầm cảm đã có biểu hiện trên lâm sàng ở các cá nhân dành phần lớn thời gian trong ngày cho việc sử dụng mạng xã hội, hoặc ít nhất mạng xã hội có tác dụng làm khuếch đại chứng trầm cảm.

Có rất nhiều khía cạnh khác nhau của Facebook có thể làm cho môi trường xã hội trở nên đặc biệt khó khăn, thậm chí cản trở việc giáo dục và định hướng cho các bạn trẻ. Nghiên cứu được tiến hành bởi các nhà nghiên cứu từ Đại học Houston cho thấy: Những người dành nhiều thời gian nhất trên Facebook đã có một sự suy giảm đạo đức so với những người khác. Những người sử dụng dành hơn 4h/ngày để sử dụng Facebook xuất hiện các triệu chứng điển hình của bệnh trầm cảm. Nhiều trường hợp, Facebook gây ra cảm giác thiếu tự tin, lo lắng cho người dùng. Nó có nguy cơ cách ly người ly trẻ với xã hội và thay đổi hành vi của họ trong cuộc sống hàng ngày. Ví dụ như khi một người nhìn thấy số lượng "bạn bè" của người khác đang có, sự thường xuyên đăng tải các trải nghiệm cảm xúc hạnh phúc, vui vẻ, cuộc sống viên mãn... có thể có tác động xấu lên giá trị bản thân của một cá nhân, đặc biệt là đối với những cá nhân vốn đã mong manh trong tâm hồn. Facebook đòi hỏi cung cấp một cái nhìn sai lệch về những gì đang thực sự xảy ra trên thế giới và điều này có thể dẫn đến sự phát triển của một bản sắc *so sánh*. Trầm cảm facebook có xu hướng tăng lên khi cá nhân phát triển một niềm tin rằng: người khác đang sống được tốt hơn, hạnh phúc hơn, may mắn hơn... cuộc sống của họ, và rằng những người khác được xã hội chấp nhận được và mong muốn, còn họ thì không.

Theo Hệ thống cấp bậc nhu cầu của Abraham Maslow, một trong những nhu cầu cơ bản đó là mong muốn được phát triển khỏe mạnh, nâng cao lòng tự trọng và mong muốn được chấp nhận bởi những

người khác. Mọi người cần phải có các hoạt động mà họ có thể tham gia để được công nhận, để được cho phép họ có một cảm giác của sự đóng góp và phát triển ý thức về giá trị bản thân. Khi nhu cầu này không được đáp ứng, dù đó là trong nghề nghiệp, sở thích hay hoạt động xã hội, một người có thể dẫn đến tự ái, động chạm đến lòng tự trọng và điều này cuối cùng có thể dẫn đến trầm cảm. Mỗi ngày, Hiệp hội Tâm thần Mỹ bình chọn, nghiên cứu Internet (bao gồm nghiên cứu Facebook) trong danh mục thống kê các rối loạn thần DSM-V với các triệu chứng như: Ghen tuông, thất vọng, mất ngủ, mệt mỏi mãn tính, lo âu và các rối loạn tim mạch nhất định. Một nghiên cứu mới đây cũng tìm thấy việc sử dụng internet kéo dài có liên quan đến bệnh béo phì, cách ly xã hội, chán ăn, trầm cảm và căng thẳng. Những người lạm dụng Facebook sẽ có nguy cơ bệnh lý trầm cảm cao gấp đôi so với những người sử dụng ở mức bình thường. Những người bị ám ảnh với thế giới trực tuyến của họ, có thể chọn lướt web hoặc Facebook ngay cả trong thời gian ngủ. Họ sử dụng Facebook như một phương tiện để trốn thoát. Thời gian trực tuyến kéo dài có thể gây ra nhiều ảnh hưởng đến công việc, học tập và vấn đề tài chính của giới trẻ. Ngoài ra, một số nghiên cứu cho thấy những người nghiện Facebook có khuynh hướng cao hơn những người khác trong việc mắc các loại nghiện ngập như cờ bạc, sex ảo, mua sắm trực tuyến và nghiện rượu.

Thực tế cho thấy, ngay từ những thời điểm đầu tiên của thời đại Internet, các nhà nghiên cứu đã tập trung tìm hiểu mối liên hệ giữa thời gian trực tuyến và cảm xúc hạnh



Ảnh hưởng của facebook đến sức khỏe.

Ảnh: Lê Na (ST)

hơn với những người có ít bạn trong danh sách. Có quá nhiều bạn bè trong danh sách Facebook có thể gây căng thẳng. Danh sách bạn bè trên Facebook của giới trẻ đến một số lượng nhất định sẽ giúp họ cảm thấy được hỗ trợ xã hội tốt. Nhưng trong một số trường hợp, nó trở nên khó khăn. Có lẽ việc quản lý số lượng lớn các bạn bè trên Facebook mất quá nhiều thời gian hoặc, có lẽ hầu hết trong số họ chỉ là những người quen biết thay vì gắn gũi hay bạn bè thân thiết. Do đó sự hỗ trợ nhau sẽ không có nhiều.

Thậm chí tệ hơn, nhiều giới trẻ sử dụng Facebook chủ yếu (hoặc duy nhất) để chỉ theo dõi những người khác - các nhà nghiên cứu gọi điều này là "sử dụng chức năng giám sát" của Facebook, thì giới trẻ đang có khả năng dễ trải nghiệm cảm giác lớn hơn của sự ghen tị. Nghĩa là, thay vì sử dụng Facebook để chia sẻ chi tiết về cuộc sống riêng của mình thông qua hình ảnh và cập nhật trạng thái, những người này đang sử dụng Facebook như một thiết bị giám điệp. Và khi giới trẻ mắc chứng "Ghen tị trên Facebook", sẽ không ngạc nhiên khi những cảm xúc tiêu cực của họ tăng lên, dẫn đến nhiều triệu chứng của trầm cảm. Ngoài ra, việc bị từ chối kết bạn từ một người khác (có giá trị, ý nghĩa với cá nhân) cũng có thể gây nên sự buồn chán và bị quan. Về mặt hình thức, Facebook cung cấp một nguồn tài nguyên vô giá để đáp ứng các nhu cầu cơ bản của con người về kết nối xã hội, nhưng thay vì tăng cường hạnh phúc, nhiều nghiên cứu cho thấy Facebook đang ngày càng làm suy yếu các cảm xúc tích cực.

"Trầm cảm Facebook" không xuất hiện ở tất cả người dùng nhưng lại là nguy cơ đối với toàn bộ những người đang lạm dụng Facebook một cách độc hại và mạng xã hội nói chung. Chính vì vậy, việc điều chỉnh thời gian sử dụng, mục đích và cách thức sử dụng nhằm tối ưu hóa những lợi ích của Facebook và tránh những nguy cơ có hại là điều hoàn toàn nằm trong tầm tay giới trẻ!

phức của người dùng. Nhiều kết luận trong những năm qua cho thấy, đã có một mối liên hệ có ý nghĩa thống kê giữa việc sử dụng Internet, mạng xã hội Facebook và trầm cảm mặc dù nguyên nhân thực sự của liên kết mà vẫn còn nhiều tranh cãi. Các nghiên cứu ban đầu cho rằng việc sử dụng Facebook thực sự gây ra trầm cảm ở giới trẻ do nó thay thế các mối quan hệ trực tiếp, ngoài đời thực (offline) bằng các mối quan hệ xã hội trực tuyến, gián tiếp, có chất lượng kém hơn. Họ gọi đó là "Ngịch lý Internet". Hiện tượng này gây ra cảm giác bị cô lập và dường như làm giảm cảm xúc hạnh phúc của người dùng.

Nhà nghiên cứu Charlotte Blease cho thấy một số cá nhân có thể dễ bị trầm cảm Facebook tùy thuộc vào các yếu tố: 1) Số lượng bạn bè họ có trên Facebook; 2) Thời gian họ dành ra hàng ngày để đọc các dòng nội dung đăng tải của người khác; 3) Việc thường xuyên đọc cập nhật Facebook của người khác và 4) Tỷ lệ đăng tải các dòng trạng thái có nội dung hàm ý khoe khoang trên Facebook của người khác. Thật vậy, những người đang có cảm giác chán nản hoặc cảm thấy bị cô lập về mặt xã hội đăng nhập vào Facebook như một cách để kết nối với người khác hoặc để làm giảm cảm giác riêng tư và cô đơn của họ về nỗi buồn. Nhưng thật không may, nhiều người phải chứng kiến lập đi lập lại hình ảnh hạnh phúc của những người khác, với cuộc sống thú vị hơn, hạnh phúc

hơn, những hình ảnh Facebook của bạn bè vào kỷ nghỉ hoặc kỷ niệm một bữa tiệc sinh nhật có thể làm cho người trẻ cảm thấy tệ hại. Chính vì thế, việc vào Facebook thường xuyên không những không làm cá nhân vui vẻ hơn mà thậm chí mang đến tác dụng tiêu cực ngược lại. Giới trẻ là đối tượng đặc biệt dễ bị mắc chứng "Trầm cảm Facebook", nhất là khi họ không có một ý thức mạnh mẽ về bản thân. Trong trường hợp bị bắt nạt, giới trẻ rơi vào trạng thái lo lắng, buồn bã và không biết làm thế nào để đối phó. Nhiều quan sát cho thấy, những cá nhân bị ảnh hưởng bởi Facebook (phụ thuộc quá mức vào Facebook) thường có xu hướng thiếu vắng các mối quan hệ thân thiết và lành mạnh bởi Facebook đang cung cấp một cái nhìn sai lệch về thực tại.

Cùng với chứng "Trầm cảm Facebook", "Ghen tị trên Facebook" cũng là xu hướng dễ thấy trong số những người dùng Facebook hiện nay, nhất là những người trẻ. Họ nhìn thấy những người khác (trên Facebook) mặc dù bằng tuổi, đồng trang lứa với họ nhưng lại đạt được nhiều thành công hơn họ. Từ đó trong họ xuất hiện hiện tượng đánh giá bản thân mình một cách khinh bỉ hơn và cảm thấy rằng họ đã thất bại trong cuộc sống. Chou và Edge (2012) cũng nhận thấy rằng, người xem thông tin trên Facebook của người khác càng nhiều thì càng có nhiều khả năng họ trở nên ghen tị với người khác. Vì vậy, một người với danh sách bạn bè đông hơn sẽ có nhiều khả năng cảm thấy ghen tị