

Häzirki sanly asyrda sosial media gündelik durmuşymyzyň aýrylmaz bölegine öwrüldi. Facebook, Instagram, Twitter we TikTok ýaly platformalar bizi dostlar, maşgala we bütün dünýä bilen baglanyşdyrýar. Şeýle-de bolsa, sosial medianyň giňden ulanylmagy, onuň akyl saglygyna edýän täsiri barada aladalary hem döredýär. Bu täsirleri düşünmek, sanly giňişligiň çylşyrymlylygyny öwrenmekde möhümdir.

Sosial medianyň akyl saglygyna edýän iň möhüm täsirleriniň biri sosial deňeşdirmek hadysasydyr. Ulanyjylar köplenç durmuşlarynyň idealizirlenen görnüşlerini görkezýärler, bu bolsa beýlekileriň özlerini oňaysyz deňeşdirmelerine sebäp bolýar. Bu, ýeterliksizlik duýgularyna, pes öz-özüne baha bermäge we hatda depressiýa sebäp bolup biler. Barlaglar, sosial medianyň aşa köp ulanylmagynyň, esasanam ýaşlaryň arasynda, aladanyň we depressiýanyň ýokary derejesi bilen baglanyşyklydygyny görkezýär.

Beýleki tarapdan, sosial media akyl saglygyna oňyn täsirler hem edip biler. Ol şahsyýetleriň özlerini beýan etmekleri, goldaw tapmaktary we meňzeş pikirli jemgyýetler bilen baglanyşmaktary üçin platforma berýär. Akyl saglygy meseleleri bilen ýüzbe-ýüz bolýanlar üçin onlaýn goldaw toparlary we akyl saglygy çesmeleri örän gymmatly bolup biler.

Sosial medianyň negatiw täsirlerini azaltmagyň açary, ony aňly-başly ulanmak bolup durýar. Ekran wagtyny çäklendirmek we oňyn mazmunly lentany döretmek ýaly çäkleri bellemek, sosial media bilen sagdyn gatnaşygy saklamaga kömek edip biler. Mundan başga-da, sanly sowatlylygy ösdürmek we sarp edilýän mazmun barada tankydy pikirilenmegi höweslendirmek, ulanyjylaryň sosial mediany has täsirli ulanmaga mümkinçilik berip biler.

Sosial mediany durmuşymyza goşmagy dowam etdirýän wagtymyz, onuň peýdalary we kemçilikleri arasynda deňagramlylygy saklamak möhümdir. Sagdyn sanly gurşawy döretmek we onlaýn aragatnaşyklarymyza ünsli bolmak bilen, sosial medianyň oňyn taraplaryny peýdalanyp, onuň mümkin bolan zyýanlaryny azaldyp bolar. Sosial media we akyl saglygy baradaky dowam edýän gepleşik, has goldaw beriji we düşünjeli sanly jemgyýeti döretmäge tarap ädimdir.

**Ahal RÖWŞENOW**  
**Türkmen döwlet binagärlik-gurluşyk**  
**institutynyň talyby**