

حين تشكّل الشاشة مسار العافية

فهم التأثيرات الصحيّة لإستخدام وسائل التواصل الاجتماعي



ميلاد حدشيتي
منسّق الإعلام والتواصل
في البرنامج الوطني للصحة النفسية

قراءة معمّقة في كيفية تأثير المنصّات الرقمية على الصّحة الجسدية والنفسية في المجتمعات الحديثة

لم تعد وسائل التواصل الاجتماعي مجردّ أدوات للتواصل. بل أصبحت إحدى أكثر البيئات تأثيراً في تشكيل سلوك الأفراد. تصوّراتهم، وحتى قراراتهم الصحية. خلال السنوات الأخيرة. ازداد اهتمام الهيئات الصحيّة العالمية والبرامج الوطنية للصحة النفسية بدراسة انعكاسات هذا الفضاء الرقمي المتسارع.

فهذه المنصّات. رغم قدرتها على تحسين الوصول إلى المعلومات الصحيّة. وخصّيز طلب المساعدة. وتعزيز المجتمعات الداعمة. إلا أنها تحمل في الوقت نفسه مجموعة من المخاطر منها: التعرّض للمحتوى الضار. إنتشار المعلومات الصحيّة المضلّة. اضطرابات النوم. المقارنات غير الواقعية. والاتّجاهات التي تؤثر على الصّحة الجسدية والنفسية على حدّ سواء.

بالنسبة للعاملين في القطاع الصحي. يصبح فهم هذه الديناميات أمراً أساسياً. خصوصاً لأن المرضى باتوا يتخذون العديد من القرارات والتفسيرات الصحيّة قبل وصولهم إلى العيادة.

١. الأدلة العلمية: كيف تؤثر وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة الجسدية والنفسية؟

تناولت مجموعة متنامية من الدراسات العلمية تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة عبر أبعاد مختلفة. وتشير النتائج إلى علاقة معقّدة تجمع بين عوامل حماية وعوامل خطر.

أولاً: التأثيرات على الصحة النفسية

تشير الأبحاث المنشورة عن منظمة الصحة العالمية. وعدد من الدوريات إلى أنماط متكرّرة:

• **الصحة النفسية:** يرتبط التعرّض المتكرّر للمحتوى المنتقى بعناية

والمثالي بزيادة مشاعر عدم الكفاية. القلق. الوحدة. وأعراض الاكتئاب. خصوصاً لدى المراهقين.

• **التوتر والإرهاق المعرفي:** إن الإشعارات المستمرة وتدقّق المعلومات السريع يسهمان في الإرهاق الذهني وزيادة مستويات التوتر.

• **طلب المساعدة والدعم الاجتماعي:** على الجانب البّناء. ساعدت وسائل التواصل على فتح نقاشات حول التحديات الصحية. ومكّنت الأفراد من مشاركة تجاربهم والوصول إلى دعم مجتمعي أو خدمات دعم نفسي.

• **مخاطر التشخيص الذاتي:** أدّت مقاطع الفيديو القصيرة إلى زيادة ظاهرة التشخيص الذاتي للحالات النفسية دون فهم سريري كافٍ.

ثانياً: التأثيرات على الصحة الجسدية

رغم كونها أقل وضوحاً. إلا أن آثارها لا تقل أهمية:

• **اضطرابات النوم:** يسهم الاستخدام الليلي للشاشات وطبيعة التفاعل المحفّزة في تأخير بدء النوم وانخفاض جودته.

• **السلوكيات الخاملة:** يرتبط الوقت الطويل أمام الشاشات بانخفاض النشاط البدني.

• **صورة الجسد والتغذية:** يؤثر تعرّض الأفراد للمعايير الجمالية غير الواقعية والنصائح الغذائية غير الموثوقة على سلوكيات التحكم غير الصحية بالوزن.

• **اتخاذ القرارات الصحيّة:** تزايد اعتماد الأفراد على نصائح شخصيات غير مختصة وعلاجات غير المثبّته. ما قد يؤدي إلى تأخير الرعاية المهنية. توضّح هذه النتائج أهمية أخذ السلوك الرقمي في الاعتبار عند تقييم أنماط حياة المرضى ومصادر الضغط التي يواجهونها.

الأفراد الذين يعيشون حالات من عدم اليقين أو الخوف أو الضغط المزمن يكونون أكثر قابلية للتأثر بهذه السرديات

٢. إلى أين يتوجّه الناس أولاً؟ المنصّات التي تشكّل السرديات الصحية

منصّات مثل **يوتيوب**. **فيسبوك**. **إنستغرام**. **تيك توك**. و**إكس** أصبحت من أبرز مصادر المعلومات الصحيّة لدى الجمهور العام.

• **يوتيوب** يُستخدم على نطاق واسع لشرح المفاهيم الطبية والدروس التوجيهية.

• **فيسبوك** و**إنستغرام** منصّات أساسية لمتابعة المؤسسات الصحية. الأطباء. والصفحات التوعوية.

• **تيك توك** مؤثر بشكل خاص بين المراهقين والشباب بفضل الفيديوهات

القصيرة التي تقدّم إجابات سريعة وتجارب شخصية.

سهولة الوصول. والإحساس بالخصوصية. وجاذبية التجارب الواقعية تفسّر سبب لجوء الأفراد إلى هذه المنصّات قبل استشارة مقدمي الرعاية الصحيّة. بالنسبة للكوادر الطبية في لبنان وخارجه. يبرز هنا دور فهم السياق الرقمي المؤثر في معتقدات المرضى.

٣. مشهد مزدوج: بين المحتوى العلمي والمعلومات المضللة

تشكل وسائل التواصل الاجتماعي فرصة لتعزيز الصحة العامة. فجهات عالمية ومحلية تستخدم هذه المنصّات لنشر المعلومات العلمية وتقليل الوصمة.

إلا أن الأبحاث أظهرت أن المحتوى غير المثبت أو المضلل غالباً ما ينتشر بوتيرة تفوق قدرة الخبراء على تصحيحه. خصوصاً في مجالات التغذية. والنصائح النفسية. والمكتمّلات. والوقاية من الأمراض.

بالنسبة للجمهور. يؤدي ذلك إلى الإلتباس. والسلوكيات الضارّة. وتأخير الرعاية المناسبة.

وتُظهر دراسات متعدّدة أن المعلومات المضللة تنتشر أسرع من المعلومات الموثوقة. إذ وجدت دراسة رائدة من معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا (MIT) تفيد أن الأخبار الزائفة تُعاد مشاركتها بمعدل يصل إلى ستة أضعاف سرعة إنتشار الأخبار الحقيقية.

هذا الواقع يزيد من تعقيد التواصل الصحي. إذ يصل العديد من المرضى إلى العيادة وهم يحملون معتقدات راسخة بُنيت على مصادر رقمية غير موثوقة.

٤. من ينتج المعلومات المضللة ومن يتفاعل معها؟

تشير الأدبيات العلمية إلى أن منتجي المعلومات الصحيّة المضللة ينتمون غالباً إلى ثلاث فئات:

١. **مؤثرون غير مختصين** يشاركون تجارب شخصية باعتبارها نصائح عامة.
٢. **حسابات تجارية** تروج لمنتجات بدافع الربح دون إثبات علمي.
٣. **صفحات مجهولة الهوية** تهدف إلى توسيع الجمهور عبر محتوى مثير أو صادم.

الأفراد الذين يعيشون حالات من عدم اليقين أو الخوف أو الضغط المزمن يكونون أكثر قابلية للتأثر بهذه السرديات. ما يعزز الحاجة إلى تطوير مهارات الثقافة الصحيّة الرقمية وتعزيز التواصل الصحي الاستباقي.

٥. مبادئ للتواصل الصحي المسؤول عبر وسائل التواصل الاجتماعي

لإيجاد دور بناء للمنصّات الرقمية ضمن النظم الصحيّة. ينبغي الإلتزام

سهولة الوصول. والإحساس بالخصوصية. وجاذبية التجارب الواقعية تفسّر سبب لجوء الأفراد إلى هذه المنصّات قبل إستشارة مقدمي الرعاية الصحيّة

تفيد دراسة رائدة من معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا (MIT) أن الأخبار الزائفة تُعاد مشاركتها بمعدل يصل إلى ٦ أضعاف سرعة إنتشار الأخبار الحقيقية

بعدد من المبادئ:

١. **الدقة العلمية:** يجب أن يستند المحتوى إلى الأدلة المنشورة في دوريات محكمة وأن يتماشى مع الاستراتيجيات الصحية الوطنية.

٢. **الشفافيّة:** يجب توضيح الجهات التي تصدر عنها المعلومات.

٣. **اللغة غير الوصمية:** خصوصاً في قضايا الصحة النفسية. ينبغي أن تكون اللغة محترمة ومحفّزة على التعافي.

٤. **الإستجابة في الوقت المناسب:** على الجهات الصحية معالجة الإلّجاهات الناشئة مبكراً للحد من إنتشار المضمون المضلل.

٥. **التفاعل:** تشجيع الأسئلة والنقاشات يعزّز الثقة ويرفع معدلات التفاعل مع المعلومات الدقيقة.

عند تطبيق هذه المبادئ. تصبح وسائل التواصل الاجتماعي امتداداً للنظام الصحي. لا بديلاً عنه.

٦. التدابير التنظيمية والآليات المتاحة

اعتمدت المنصّات الكبرى آليات متعددة للحدّ من انتشار المحتوى الصحيّ الضارّ. مثل التأكد من الحقائق. التحذيرات. وتقييد الوصول إلى المضمون الخطير.

كما تتعاون هيئات صحيّة عالمية مع شركات مثل ميتا. يوتيوب. وتيك توك لرفع ظهور المصادر الموثوقة وتشجيع المحتوى المبني على الأدلة.

واعتمدت عدة دول قوانين تلزم المؤثرين بالإفصاح عن الشراكات المدفوعة. وتمنع الادعاءات الطبية غير المثبته. وتفرض المساءلة على المحتوى الضار.

الخلاصة: مسؤولية مشتركة ضمن النظام الصحي

أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي جزءاً محورياً من منظومة المعلومات المؤثرة في الصحة العامة. فهي قادرة على التوعية والتمكين وبناء الروابط. لكنها في الوقت ذاته قد تسهم في التضليل والتشويش والضرر عندما تنتشر المعلومات غير الدقيقة دون ضوابط.

يتقاسم العاملون الصحيون. والمؤسسات الصحية. وصانعو السياسات. والمنصّات الرقمية. والمستخدمون أنفسهم مسؤولية ضمان أن يؤدّي هذا الفضاء دوراً داعماً للصحة والعافية.

ومن خلال تعزيز التواصل العلمي الحسّاس والدقيق. وتطوير الأطر التنظيمية والتربوية. يمكن للمجتمعات الإستفادة من إيجابيات العصر الرقمي مع الحدّ من مخاطره.

لا يمكن إنكار تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة: والتحدي يكمن في ضمان أن يكون هذا التأثير بّناءً. قائماً على الأدلة. ومتوافقاً مع مبادئ الرعاية الصحية الآمنة والأخلاقية.