

# Mạng xã hội: bạn bè hay kẻ thù?

Alisha Thapar

Mạng xã hội (MXH) có đóng vai trò lớn trong cuộc sống của các bạn trẻ ngày nay, đặc biệt là về mặt sức khỏe tâm lý. Mặc dù MXH thường được xem xét qua góc nhìn tiêu cực, nhiều người quên rằng MXH vẫn có thể mang lại lợi ích cho sức khỏe tâm lý. Bằng cách thúc đẩy kết nối toàn cầu qua các câu chuyện và tương tác trên mạng, các bạn trẻ có thể hưởng được lợi ích khi sử dụng MXH để cải thiện sức khỏe toàn diện của mình. Ở nước Canada, rất nhiều bạn trẻ tham gia sử dụng các kênh đa dạng như TikTok, Instagram và Facebook. Trong khi các bạn trẻ ở Việt Nam sử dụng Zalo, Facebook, Youtube, và Instagram. Mặc dù có đôi chút khác biệt, cả hai nước Canada và Việt Nam đều cảm nhận những tác động chung của MXH tới sức khỏe tâm lý của giới trẻ.

Có một số hậu quả của MXH đối với sức khỏe tâm lý của thanh thiếu niên thường được đề cập đến ở Canada và Việt Nam. Một số hậu quả đầy bao gồm mức độ lo âu và trầm cảm tăng lên, và lòng tự trọng thấp đi. Những điều này có thể xảy ra vì nhiều người cảm thấy áp lực phải thể hiện “hình ảnh hoàn hảo” trên mạng hoặc áp lực phải thành công trong việc sử dụng MXH để kiếm tiền. Điều này sẽ dẫn tới cảm giác kém cỏi và cô đơn. Những hậu quả khác bao gồm bắt nạt qua mạng và việc lạm dụng MXH, dẫn đến các vấn đề sức khỏe tâm lý và ảnh hưởng đến giấc ngủ, học hành, công việc, và các mối quan hệ của các bạn trẻ.

Nhưng MXH vẫn có thể mang lại lợi ích cho các bạn trẻ và sức khỏe tâm lý về mặt kết nối và xây dựng cộng đồng, đặc biệt đối với thanh thiếu niên thiếu số hoặc đối mặt với kỳ thị. MXH mang đến cơ hội kết nối với những bạn thanh thiếu niên khác ở khắp mọi nơi trên thế giới, một cơ hội quan trọng với các bạn từ vùng nông thôn hoặc bị khuyết tật. Nó có thể mang lại sự hỗ trợ cần thiết cho những bạn đang cảm

# Mạng xã hội: bạn bè hay kẻ thù?

thấy bị cô lập trong chính cộng đồng của mình. Qua những cơ hội kết nối và hỗ trợ này, MXH cung cấp không gian an toàn và cởi mở cho các bạn trẻ có thể bày tỏ và được lắng nghe. MXH cũng có thể tạo ra cơ hội cho các bạn trẻ tham gia các nhóm hỗ trợ hoặc hoạt động về những vấn đề liên quan và quan trọng đối với họ. Ở cả hai nước Canada và Việt Nam, MXH đã đóng góp vai trò quan trọng trong việc xóa bỏ kỳ thị về sức khỏe tâm lý bằng cách tạo không gian cho các bạn chia sẻ cởi mở và thách thức thông tin, nâng cao hiểu biết. Cuối cùng, rất nhiều bạn trẻ sử dụng MXH là công cụ giải trí, thoát khỏi cuộc sống thường ngày, và thư giãn, mang lại rất nhiều lợi ích đến sức khỏe.

Mặc dù MXH có một số nhược điểm, việc tận dụng lợi thế của nó để cải thiện sức khỏe tâm lý của giới trẻ cũng rất là quan trọng vì nó đã gắn liền chặt chẽ với xã hội và văn hóa của chúng ta. Nếu MXH vẫn tiếp tục đóng vai trò lớn trong cuộc sống của giới trẻ, việc khuyến khích cách sử dụng MXH tích cực ở giới trẻ sẽ rất quan trọng để tạo ra các tác động tốt tới sức khỏe tâm lý thanh thiếu niên.

