

یک بیماری روانی جدید

سلفی گرفتن

تهیه : دکتر اصغر آقایی

سلفی : به عکس هایی گفته می شود که کاربر با وب کم یا دوربین موبایل از خود می گیرد و آن را روی شبکه های اجتماعی اینترنتی منتشر می کند .

عکس سلفی سلیقه ای است، که با گرفتن آن ، شخص به نوعی به ابراز وجود شخصیتی خود می پردازد ، سبکی از عکاسی که امروزه به یک اپیدمی تبدیل شده است.

واژه ی سلفی در سال ۲۰۱۳ توسط لغت نامه ی انگلیسی آکسفورد به عنوان واژه ی سال شناخته شد. با روند رو به رشد مصرف گوشی های هوشمند و با در نظر گرفتن وسواس افراد برای خود نمایی از طریق عکس گرفتن از خود و به نمایش گذاشتن آن به روی صفحات رسانه های اجتماعی در اینترنت مانند فیسبوک ، اینستاگرام، گوگل، توییتر و ... ارتباط این موضوع با سلامت روانی افراد و تمرکز به روی آن باعث شد که پژوهشگران به تحقیقات بیشتری در این زمینه دست بزنند.

گروهی از متخصصان آسیب‌شناسی و روان‌شناسان در روسیه معتقدند که با بالا رفتن تب سلفی به زودی اعتیاد به این کار در گروه اختلالات روانی قرار خواهد گرفت.

این متخصصان می‌گویند: **جنون** **فزاینده سلفی گرفتن** به زودی به نوعی اعتیاد آسیب‌شناسی منجر خواهد شد و این اعتیاد باید به عنوان یک اختلال روانی در نظر گرفته شود.

با افزایش جنون عکس گرفتن از خود یا همان سلفی و انتشار عکس‌ها روی سایت‌های اجتماعی، فرد عملاً خود را در معرض گرایش به خودشیفتگی قرار می‌دهد

تحقیقات دکتر نیکولا برونو و دکتر مارکو برتامینی
در دانشگاه پارما نشان می دهد سلفی که توسط
عکاسان غیر حرفه ای انجام می گیرد نمایان گر این
است که تصویر بردار گونه چپ خود را بیشتر به
نمایش می گذارد، این شبیه به کار نقاشان حرفه ای
در بسیاری از سبک ها در مراحل مختلف تاریخی
است و نشان می دهد که این جهت گیری همراه با
تعصب ناشی از عدم تقارن در برتری جانبی مغز
می باشد که در علوم شناختی اعصاب و در بخش
ترجیحات ادراکی مغز یک مورد ریشه دار است.

دکتر دیوید ویل روان پزشک می گوید :

۲/۳ درصد بیمارانی که با اختلالات بد شکل بدنی برای ویزیت به مطب من مراجعه می کنند از بیماری روانی خود شیفتگی رنج می برند

به طوری که بیمار از طریق گوشی های دوربین دار و یا به نمایش گذاشتن تصویر خود در سایت رسانه های اجتماعی به نوعی اعتیاد گرفتار شده است

برای مداوای این بیماران روش رفتار درمانی استفاده می شود که برای کمک به بیمار و تشخیص دلایل رفتار های وی به ایشان آموخته شود که چگونه خود را بهبود دهند.

دکتر تاملاروتلج روان شناس در مجله روان
شناسی امروز می نویسد :

برداشت از خود بزرگ
بینی یا مورد تایید
واقع شدن، یک
وابستگی اجتماعی
است که با شبح خود
شیفتگی و کمبود شدید
اعتماد به خود در فرد
شکل می گیرد.

مشکل اساسی خود
شیفتگی دیجیتالی در
این است که فشار
زیادی برای رسیدن به
اهداف خام به فرد
وارد می شود .

تمایل به شهرت در
بسیاری از مردم وجود
دارد و آنها می
خواهند بدون آمادگی
و انجام کار سخت و
شدید به درجات بالای
اجتماعی دست یابند.

ترکیب تنبلی و سوء
رفتار، یک ترکیب
خطر ناک برای
سلامتی افراد به شمار
می رود.

ویژگی های شخصیتی افراد سلفی گیر افراطی

اعتماد به نفس پایین

تمایل به دیده شدن و جلب توجه و تایید شدن
توسط دیگران

ابتدا اضطراب ساده بعد از تایید یا رد عکس
سلفی در شبکه های اجتماعی و بعد در بلند
مدت منجر به افسردگی و وسواس می شود.

سلفی نگاری افراطی موجب تشدید اختلال
روانی خود شیفتگی و نمایشگری در افراد
خواهد شد

ضمن این که رفتار های ضد فرهنگی و ضد
اجتماعی را در بلند مدت تقویت می کند.

**روان شناسان روسی با استناد
به این واقعیت، اکنون این
موضوع را مورد بحث و مذاکره
قرار داده‌اند و ادعا می‌کنند که**

- سلفی گرفتن نه تنها نشانه‌ای از پایین بودن اعتماد به نفس و خودبینی است
- بلکه در موارد شدید حتی می‌تواند به بیماری تبدیل شود.
- به گزارش سایت اینترنتی آربی‌تی‌اچ، این متخصصان می‌گویند:
- اگرچه در نگاه اول این کار کاملاً بی‌ضرر و عادی به نظر می‌رسد
- اما افزایش تمایل فرد برای به اشتراک گذاشتن مداوم عکس‌هایی از خود برای گرفتن تایید دوستان در قالب «لایک کردن»
- و دریافت تحسین‌های آنها می‌تواند در فرد وابستگی ایجاد کند
- و این وابستگی در موارد شدید به جایی می‌رسد که
- فرد نیاز به درمان‌های روان شناسی پیدا می‌کند

به اعتقاد روان شناسان روسی، همان گونه که اعتیاد به اینترنت در فهرست بیماری های روانی دسته بندی می شود

- این تشخیص در مورد اعتیاد به بازی های آنلاین، شبکه های اجتماعی یا عکس سلفی نیز صدق می کند.
- این روان شناسان هم چنین تاکید کردند که
- افراد جوان در گروه سنی 13 تا 30 سال
- و عمدتاً دختران، بیشتر مستعد ابتلا به «جنون سلفی» هستند

انواع سلفیتیس طبق تقسیم بندی انجمن روان پزشکی آمریکا

سلفیتیس مرزی :

گرفتن حداقل سه
عکس در روز از خود
وعدم انتشار آن در
شبکه های اجتماعی

سلفیتیس حاد :

گرفتن حداقل سه
عکس در روز از خود
وانتشار آن در شبکه
های اجتماعی

سلفیتیس مزمن :

گرفتن بیش از شش
عکس در روز وانتشار
آن در شبکه های
اجتماعی

یکی از مهم ترین عوارض سلفی نگاری افراطی وقت کشی است

این که نوجوانان و جوانان ساعت های زیادی را برای تولید سلفی ها صرف می کنند و چه بسا برای پیدا کردن سوژه ها، بارها راهی جاهایی می شوند که برایشان هزینه بر بوده و حتی در مواردی خطرناک است می تواند تلف کردن انرژی و زمان مفیدی باشد که برای ساختن آینده شان مفید است.

طبق تحقیقاتی که در آمریکا صورت گرفته مردان بیش از زنان عکس های سلفی شان را با نرم افزار ها ویرایش می کنند اما زنان بیشتر از مردان برای گرفتن سلفی که در آن خوش قیافه باشند زمان صرف می کنند.

درمان

- انجمن روان پزشکی آمریکا اعلام کرده تا کنون درمان خاصی برای این بیماری معرفی نشده
- اما احتمالاً درمان شناختی - رفتاری موثر خواهد بود.
- به عبارتی یکی از راه های درمان سلفی گرفتن بالا بردن توانایی های فردی است
- و اولین قدم خود شناسی است.
- درک درست از نقاط مثبت و منفی شخصیت کمک می کند تا
- بتوان ضعف ها را برطرف
- و به تقویت استعداد ها پرداخت.