U sklopu Psihofesta, festivala popularizacije psihologije u organizaciji Odsjeka za psihologiju fakulteta u Zagrebu, sudjelovala sam na okruglom stolu "Online, ali osamljeni?" u organizaciji Anite Lauri Korajlija, psihologinje i izvanredne profesorice na Filozofskom fakultetu. Tema okruglog stola bila je mentalno zdravlje mladih u digitalnom dobu te mladi u digitalnom okružju. Cilj je bio otvoriti teme o kojima se manje priča. Na okruglom stolu su sudjelovale četiri gošće, a kasnije je i publika bila pozvana postaviti pitanja i iznijeti svoje mišljenje.

Okrugli stol započeo je iznošenjem statistike. Istraživanja pokazuju da 95% mladih ima barem jednu društvenu mrežu, da ih je trećina stalno na internetu te da ih je polovina više od četiri sata dnevno na internetu. Navedeno je da korištenje mobitela kasno navečer otežava san i dovodi do insomnije te može negativno utjecati na akademske uspjehe. Nesanica je zbog toga sve češća pojava kod mladih.

Zatim je bilo govora o problemima koji dolaze uz društvene medije, kao i nekim pozitivnim stranama. Na slikovnim platformama često su ljudska tijela prikazana nerealistično što dovodi do poremećaja slike o vlastitom tijelu. Takvi problemi češći su kod djevojaka, a govornice su navele i da je vjerojatnije da će djevojke prijaviti negativni utjecaj društvenih mreža na njihov život. Posebno su osjetljivi pojedinci koji već imaju mentalnih poteškoća. Kod mladića, najčešća je posljedica toksični maskulinitet te je spomenuta popularna i aktualna seriju "Adolescenti" koja govori upravo o tome. Zatim su istaknuti pozitivni aspekti mreža, poout informiranosti, razvijanja stavova, svijesti o raznim temama te činjenica da su mladi sposobniji razgovarati o važnim i ozbiljnim temama, npr. političkim problemima.

Premda pridonose pružanju vršnjačke podrške i svijesnosti o mentalnom zdravlju, društvene mreže u isto vrijeme dovode do otuđenja mladih i pojačavaju sjećaj izoliranosti.

Postavljeno je pitanje o tome jesu li odrasli pasivni i mogu li razumijeti išta što se događa na društvenim mrežama. Odrasli ne razumiju brzo mijenjajući svijet društvenih mreža te ih djeca doživljavaju kao udaljene zbog toga.

Istaknuto je kako su mladi skloni nasilju, pogotovo na društvenim mrežama. Navedeno je kako neka djeca trebaju podršku, a neka mogu i bez nje, no ponekad je teško odrediti koje dijete spada u koju skupinu. Djeca se razlikuju od svojih roditelja, a promjene medu generacijama eksponencijalno rastu. Roditeljima je teško držati korak i loše se snalaze. Navedeno je da neki mladi uz javni Instagram profil imaju odvojeni i privatni profil na kojem imaju samo svoje najbliže prijatelje.

Spomenut je mladić koji za svoj TikTok provodi ankete na Trgu bana Josipa Jelačića među ljudima svoje dobi. Jedno je od pitanja bilo trebaju li muškarci ili žene zarađivati više. Jednu od govornica šokiralo je to što je većina sudionika, uključujući djevojke, odgovorila da muškarci trebaju zarađivati više te je navela tzv. "Tradwife" trend koji je bio popularan na TikToku. Neki ga smatraju samo marketinškim trikom.

TikTok je specifičan po velikoj količini pogrešnih informacija, posebno onih o mentalnom zdravlju i poremećajima. Navedeno je kako je mentalno zdravlje donekle postao trend na društvenim mrežama i dan je primjer djevojčice koja je snimila svoju reakciju na vijest o smrti svoje majke i objavila tu vijest. Dok je s jedne strane popularizacija mentalnog zdravlja i destigmatacija mentalnih poremećaja pozitivna, izrazito su česte pogrešna informacije, pa dolazi do pogrešnih spoznajama o stvarnim problemima.

Spomenuta je popularna knjiga "Crvene zastavice, zelene zastavice", čiji je autor Ali Fenwick popularan na TikToku. Proveo je dvije godine proučavajući kakvi su sadržaji najgledaniji. Ponekad satima razmišlja o tome koje će riječi napisati na videu kako bi ostavile željeni dojam.

Istaknuto je da nestručnjaci na društvenim mrežama često dobivaju pažnju te da ljudi uglavnom ne provjeravaju točnost informacija. U isto vrijeme, psiholozi sami ne otvaraju račune kako bi podijelili točne imformacije. Spomenut je jedan svijetli primjer studentice forenzičke psihologije koja detaljno objavljuje što uči na fakultetu. Ponovno je istaknuta potreba mladih da budu viđeni i uvaženi.

Na kraju, publika je pozvana sudjelovati u raspravi i nekoliko je članova publike dalo svoje mišljenje.