

ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ / YOUR FREE COPY

ROUTE

BY SUPERFAST FERRIES

TRAVEL

TURIN / SOUTH AEGEAN ISLANDS / MESSINA / NAFPLIO / AMORGOS / SAMOS



INTERVIEW: VANGELIS KYRIS

2023

70
Society

Είναι η βία στο διαδίκτυο μία κοινωνική απειλή

**IS ONLINE VIOLENCE
A SOCIAL THREAT**

Ο ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΡΟΚΑΛΕΣΕΙ
ΣΤΑ ΘΥΜΑΤΑ ΤΟΥ, ΜΙΑ ΣΕΙΡΑ ΑΠΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΑ
ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ, ΟΠΩΣ ΑΓΧΟΣ, ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ
ΚΑΙ ΧΑΜΗΛΗ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ.

CYBER BULLYING CAN CAUSE ITS VICTIMS A RANGE OF EMOTIONAL
AND PSYCHOLOGICAL PROBLEMS, SUCH AS ANXIETY,
DEPRESSION AND LOW SELF-ESTEEM.

By: Stella Nika. Psychiatrist - Psychotherapist / Achilles Dimou. Psychologist - Psychotherapist
www.drnikapsychiatry.com





Tο διαδίκτυο και συγκεκριμένα τα Social Media πολλές φορές έχουν τα θετικά τους, στο πλαίσιο της πληροφόρησης και της κοινωνικοποίησης, προσφέροντας στον άνθρωπο τη δυνατότητα να επικοινωνεί άμεσα και να εκφράζεται ελεύθερα κι απροκάλυπτα για οποιοδήποτε θέμα, αλλά ταυτόχρονα έχουν και τα αρνητικά τους, επηρεάζοντας τις ανθρώπινες σχέσεις και την ψυχολογία του ανθρώπου, καθότι φαίνεται να τον οδηγούν σε εγκλωβισμό στον εαυτό του, σε αποξένωση, αλλοτρίωση και ίσως ακόμα και σε εξωτερική έκθεση θυμού, καταλήγοντας τελικά σε διάφορες μορφές βίας.

Παρόλο που το διαδίκτυο προσφέρει μια διαφυγή από την σκληρή καθημερινή πραγματικότητα, η διαδικτυακή βία φαίνεται να λαμβάνει χώρα ολοένα και περισσότερο, καθότι τα ποσοστά διαδικτυακής βίας δείχνουν να είναι υψηλά, με έρευνες να δείχνουν ότι το 40% των ανθρώπων έχουν βιώσει τέτοια κατάσταση, ενώ το 73% φαίνεται να έχει υπάρξει μάρτυρας σε μία τέτοια συνθήκη.

Η βία στα Social Media (Facebook, Twitter, Instagram κλπ), ενσαρκώνεται με πολλές μορφές, με μία από τις πιο συνηθισμένες να είναι το διαδικτυακό Bullying, με μηνύματα και βίντεο, που αποστέλλονται ή αναρτώνται δημοσίως. Ως περιεχόμενο έχουν ντροπιαστικές εικόνες, βίντεο, δημόσια επιθετικά σχόλια, διάδοση ψευδών φημών και «μαύρης προπαγάνδας» ή ακόμα και δημιουργία ψεύτικων προφίλ διάσημων και μη προσώπων με διάφορους σκοπούς. Άλλες γνωστές μορφές, είναι η απειλή δημοσιοποίησης σεξουαλικών στιγμών, η παιδική πορνογραφία, ενώ δεν θα πρέπει να

λησμονήσουμε γενικότερα τον εκφοβισμό, τον εκβιασμό, τα ανεπιθύμητα μηνύματα σεξουαλικού περιεχομένου και την παρενόχληση, την διαδικτυακή ηδονοβλεψία-παρακολούθηση ατόμων, την μη συναινετική κοινοποίηση πάσης φύσεως υλικού, ενώ στη λίστα θα μπορούσαμε να συνεχίσουμε να προσθέτουμε ότι βάζει ο άνθρωπος νους. Αξιοσημείωτο είναι ότι όλα όσα συμβαίνουν σε έναν ψηφιακό κόσμο, επηρεάζουν τελικά τους ανθρώπους στον πραγματικό κόσμο.

Αποτελέσματα & προτάσεις αντιμετώπισης

Όλες οι παραπάνω πράξεις φαίνεται να έχουν ως κοινό σημείο την άντληση ευχαρίστησης για τον επιτιθέμενο θύτη, με σκοπό την εξωτερική της επιθετικότητας του προς πάσα κατεύθυνση και την επιβολή του, απολαμβάνοντας τη σύγκρουση, το συναισθηματικό χάος και τις συνέπειες που προκαλούνται στο θύμα, ενώ αυτοτονότο είναι βέβαιο, ότι όλα ακουμπούν στο ψυχικό υπόβαθρο της πραγματικής ζωής με ολέθρια αποτελέσματα. Αυτή η «τεχνητή θυματοποίηση» των ανθρώπων, με ή χωρίς τη συναίνεσή τους, οδηγούν τελικά σε φαινόμενα ρατσισμού και φυλετισμού, σε ανησυχία, πίεση και πάσης φύσεως εκμετάλλευση (οικονομική, σωματική κλπ) των θυμάτων (κυρίως νεαρών κοριτσιών και αγοριών), σε σύγκρουση των δύο φύλων, σε κοινωνικό στιγματισμό των ΑΜΕΑ και της κοινότητας ΛΟΑΤΚΙ+, αλλά και σε πιο ακραίες καταστάσεις, όπως τρομοκρατία, κακοποίηση, απαγωγές ή ακόμα και δολοφονίες ή αυτοκτονίες.

The internet, and specifically Social Media, often has its advantages, in the context of information and socialization, offering people the ability to communicate directly and express themselves freely and openly for any subject, but at the same time it has its negatives, affecting the human relationships and the psychology of the people, as it seems to lead them to be caged in themselves, and be alienated, and perhaps even to externalization of anger, eventually resulting in various forms of violence.

Although the internet offers an escape from the harsh everyday life, in fact, online violence seems to be omnipresent, as rates of online violence appear to be high, with research showing that 40% of people have experienced such a condition, while 73% appear to have been a witness to such a condition.

Violence on Social Media (Facebook, Twitter, Instagram, etc.) is embodied in many forms, with one of the most common being cyberbullying, with messages and videos, sent or posted publicly. The content is embarrassing images, videos, public offensive comments, spreading false rumors and “black propaganda” or even creating fake profiles of famous and non-famous persons with various purposes.

Other known form is the threat of disclosure of intimate moments, child pornography, while we should not forget about bullying in general, extortion, unwanted messages of sexual content, harassment, online voyeur-

ism-stalking people, and non-consensual disclosure of all kinds of material while the list could, unfortunately, go on and on. It is remarkable that everything that happens in a digital world ultimately affects people in the real world.

Results and recommendations

All of the above acts seem to have as their common point of reference the derive pleasure for the aggressor, in order to externalize his aggression in every direction enjoying the conflict, the emotional chaos, and the consequences caused to the victim, while it is self-evident of course that everything touches the psychic background of real life with pernicious results.

This “artificial victimization” of people, with or without their consent, eventually leads to phenomena of racism and tribalism, anxiety, pressure, and all sorts of exploitation (economic, physical, etc.) of the victims (mainly young people, girls and boys), gender conflict, social stigma, people with disabilities, and the LGBTQ+ community, but also, in more extreme situations, such as terrorism, abuse, kidnapping, or even murder or suicide.

But how can we deal with all this chaos of consequences?

One of the most common ways would be indifference to such content and/or provocative actions, not entering into any exposure procedures; by answering the abusers.

Πώς όμως μπορούμε να αντιμετωπίσουμε όλο αυτό το χάος των συνεπειών;

Ένας από τους πιο συνηθισμένους τρόπους θα ήταν η αδιαφορία σε τέτοιου είδους περιεχόμενο ή και σε προκλητικές ενέργειες, μη μπαίνοντας σε διαδικασίες έκθεσης ή και απάντησης στους θύτες. Επίσης, ελέγχοντας τον εαυτό μας και φερόμενοι «έξυπνα» και με ψυχραιμία, θα μπορούσαμε να μπλοκάρουμε και να κάνουμε αναφορές, προστατεύοντας τον εαυτό μας και τους συνανθρώπους μας.

Επιπροσθέτως, μία αυτό-προστασία θα ήταν, όταν είμαστε ενοχλημένοι, σε κακή ψυχική κατάσταση ή ακόμα και θυμωμένοι, αντί να μπαίνουμε στα Social Media, να έχουμε μία διαφορετική συμπεριφορά ή ενασχόληση, εστιάζοντας σε αυτό που θα μας κάνει να νιώσουμε καλύτερα.

Τέλος, δεδομένου ότι η ανθρώπινη κοινωνία τυγχάνει πολλές φορές να είναι σκληρή, παραμένουμε άνθρωποι και έχουμε όλοι τα ευάλωτά μας και τα δύσκολα σημεία μας. Σίγουρα, καλό είναι να εστιάζουμε στη Θετική Ψυχολογία και σε ότι λειτουργεί για τον καθέναν, όμως με σιγουριά μπορούμε να πούμε ότι τα Social Media και το διαδίκτυο δεν είναι η μοναδική απάντηση εδώ... Αν δούμε βέβαια, ότι κάτι υπερβαίνει πραγματικά τα όρια μας, καλό είναι να θυμόμαστε ότι δεν έχουμε όλα τα κλειδιά για όλες τις πόρτες της ψυχής μας, ενώ καμιά φορά ίσως να χρειάζεται και η βοήθεια από κάποιον ειδικό, που ίσως και να μπορέσει να συνδράμει με μία άλλη οπτική γωνία σε αυτά τα σκοτεινά μας κομμάτια.

Και ποιος ξέρει, πέρα από αυτό, ίσως τελικά να ξεκινήσει ένα μοναδικό ταξίδι αυτοβελτίωσης, ενδυνάμωσης και ψυχικής ευημερίας, οδηγώντας στο ευ ζην και την ευτυχία. Αυτό άλλωστε δεν επιζητούμε όλοι; ●

Also, by controlling ourselves and acting “smart” and with composure we could block and make reports, protecting ourselves and our fellow human beings.

In addition, self-protection would be, when we are annoyed, in a bad mental state, or even angry, instead of entering Social Media, we should change our behavioral patterns and focus on what will make us feel better.

Finally, since human society often happens to be tough we're still human with our vulnerabilities and rough spots.

Certainly, it's good to focus on positive psychology and what works for each and every one, but we can safely say that social media and the internet is not the only answer. If we see, of course, that something really goes beyond our limits we should remember that we don't have all the keys to all the doors of our soul, while sometimes we may also need the help of an expert who may be capable of helping us with a different and fresher perspective.

And who knows, maybe beyond that, we may finally embark on a unique journey of self-improvement, empowerment and mental prosperity, leading to well-being and happiness. After all, this is what we all seek for. ●

