

Batas ng Adiksiyon

Social Media bilang nakakalulong
at Phone Addiction bilang patibong



Sa bawat pagbutas ng ating mga telepono, batas nito ang mga apps na tiyak bumubuo sa atensyon mo, ngunit sa likod ng mga kaaliwang hatid nito ay siyang bahid na ikay malulong sa adiksiyon.

Kamatailan lamang, naglabas ng datos ang Pew Research center study, na kuna saan 44 porsiyento ng mga magulang ang naglabas ng kanilang hinaing na isa ang social media sa may mga negatibong hatid para sa mga kabataan.

Ang social media ay isa sa mga naging pang-araw-araw na kaagapay ng bawat kabataan. Ngunit, sa likod ng apps na ito ay may nakatagong mga sekreto.

Ayon sa study from the University of Chichester, may malaking negatibong epekto ang 'doom-scrolling' hindi lang sa mental ng kabataan, kundi maaari din itong makabuo ng chronic stress, lower self-esteem at sa pang-araw-araw na interaksyon.

Hindi ma akalain na ang social media na siyang magbibigay kaligayan ay maaari din mag-uwi ng kapahamakan sa mga kabataan.

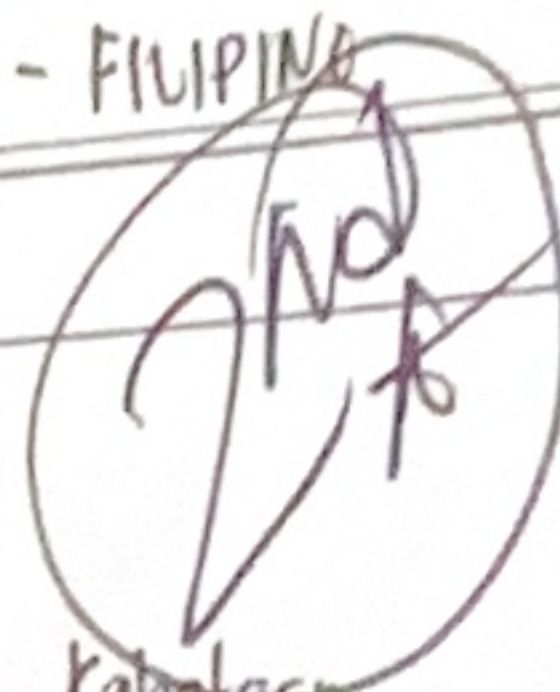
Tiktok dito, facebook doon o reels kahit saan - Ilan lamang ito sa pang-araw-araw na ehersisyo ng mga kabataan.

sa statistika na inilathala ng Meltwater - isang global online media, social media, and consumer intelligence company, makikita ang mga datos ng mga nasa social media, kung saan, nasa 117 million ang kabuuang populasyon, 83.8 na populasyon naman sa online at 98.0 million ang internet users. Kung kayat, tilala ang mga Pilipino sa pagiging aktibo nito sa online.

Sa kabilang dato, sa paggamit ng kanilang social media, umaabot sa 33 oras at 30 minuto average weekly time na tumatambay sa online habang 97.8% ng mga Filipino Internet users ang online gamit ang kanilang phones.

Ang porsiyentong ito ay hindi lamang isang numero - kundi patungay na habang inaaliw ng social media ang bawat pilipino, nilalaman naman nito ang ating mga kaluluwa.

Malaki man ang naging parte ng social media sa paghatid ng samutsaring aliw, relaksyon at komunikasyon, pero hindi pa din nakakaila na may bahid ito na ikay malulong. kung kayat, responsibilidad at disiplina ang dapat mong itatak - huwag mahulog sa patibong.



Nakasisilaw na liwanag: Social Media at Gadgets, Maaring Banta sa mga Kabataan

Sa panahong moderno, lahat ng bagay ay maaring maging madali. Tulad na lamang ng pakikipag-usap sa mga mahal sa buhay saan mang panig sa mundo, dahil ^{ito} sa nakabagong telepono at Social Media. Naging parte na ito ng pang-araw-araw na buhay ng nakararami labo na sa mga kabataan. Ngunit, sa likod ng liwanag na dala ng gadgets at Social Media may nakasisilaw na katubuhan: Ito ay ang mga hamon na hindi pa handang harapin ng maraming kabataan.

Ayon sa pinaka bagong pananaliksik ng Pew Research Center, napag alamang mahigit 44 na bahagdan ng mga magulang ay naniniwalang ang Social Media ang pangmahing may dagdag na masamang impluwensya sa mental na kalusugan ng mga kabataan. Kasunod nito ay ang pagkilala sa mga telepono, at kung ano ang kanilang tinay na papel sa buhay ng nakararami — liwanag ba? o masalimot na bukas?

Maaring ginawa ang lahat ng bagay upang magbigay kabutihan sa buhay ng mga tao, ngunit ang sobra-sobra ay nakasasama. Nag simula ang isyu sa Social Media dahil sa mga bagay na ito. Tulad na lamang ng walang katapusang scrolling, madalas na pagbabad, at walang limitasyon sa paggamit nito na kalaunang naging mental na distraksyon, paghaba ng sosyal na interaksyon at posibleng humaitong sa anxiety at depression. Na ang mas kagilagilalas ay maaring humaitong ang walang hanggang scrolling sa chronic stress, lower self-esteem at marami pa labo na kung ang pisikal na kalusugan ay naapekthan ayon sa pagaaral mula University of Chichester.

Tamang tulog ang numero mong kontribyutor ng malusog na pangangatawan. Ang kakulangan sa tulog ay direktang ikinonekta sa maraming salik. Tulad na lamang ng mababang partisipasyon sa klase, wastong emosyon, hirap sa konseksyon, at pagtaas ng lebel ng anxiety. Binigyang diin yan ng American Academy of Sleep Medicine at ni rekomendang ang pag-lilimita sa oras ng gadgets bago matulog at panatiling malayo ang mga debays sa loob ng kwarto buntong gabi ang naka-bubuti.

Sa mga estadistika, mayroong 117 milyong populasyon ang Pilipinas. Habang 83.2% naman ang aktibong ~~mga~~ gumagamit ng mga online devices na nanganga-hulugang muna 98.0 milyong mga tao ay konektado sa Internet. Habang patuloy naman ang pagusbong ng mga "Social Media Actin" na may populasyon na umabot sa 81.9% o 95.8 milyong mga social media users.

Habang patuloy ang pag-arangkada ng ating bansa, patuloy din ang pagtaas ng phone addiction. Kung saan, may malalim na na-relasyon ang tao sa kanilang device ano mang app ang ginagamit. Maari itong magdulot ng masasamang epekto tulad na kumang ng kawalan sa Pula, maling asal, madaling mag-init ang ulo at iba't-ibang emosyonal na karamoran.

Sa kabilang dako, ang social media addiction ay tumutukoy sa matinding kagutuhan na magkaroon ng pangalan sa isang espesipikong social na platform, koneksyon, interaksyon at iba pa. Na maaring tumungo sa patuloy na epekto mula sa phone addiction.

Mayroong mga bagay ang maaring dala ng Gadgets at Social Media Platforms, may mga bagay na nakasasama at nakabubuti. Ngunit, ang dapat na isalang-alang ay kung ano ang malawakang dulot nito.

Malasaya, maliliwanag at makululay man ang tagpo sa bawat isang gadget at social media platform. Ngunit, tatandaang ang sobrang liwanag ay nakasisibaw at ang lubosang pagkasilaw ay maaring humantong sa pagka-bulag na maaring magusap sa macalimoot na bukas. Lalo na kung hindi tinutubuan ang mga kabatain kung kailan bubuksan at isasara ang pintuan ng mga telepono at social media platforms.



Panangutanan sa Pagbabago: Epektong Dulot sa Pag-unlad ng Teknolohiya
sa Bawat Isa

3rd

Kung titingnan natin ang impluwensiyang dulot sa pagbabago ng teknolohiya sa ating henerasyon ngayon, marami ang natulungan nito. Maraming kabataan, matatanda, propesiyonal man o hindi ang nakinabang dito. Pero, paano kung ang pagbabagong nangyayari sa loob ng teknolohiya siya rin ang magiging rason sa lubusang pagkalulong ng bawat isa?

Sa inilabas na vital statistics mula sa source na Meltwater, a global online media, social and consumer intelligence company, halos umabot sa isang-daang porsiyento ng bawat indibidwal ang gumagamit ng internet, 81.9% na populasyon naman ang nagiging active sa social media na nagkakaroon ng bilang na umabot sa 95.8 million na mga social media users. Sa karagdagang ulat naman, 97.8% na mga Pilipino ang gumagamit ng internet sa pamamagitan ng kanilang mga mobile phones. Statistics na nagpapatunay kung gaano karaming indibidwal ang nagiging lulong sa social media at paggamit ng cellphone.

Sa kabilang banda naman, kung ating isaalang-alang ang adiksiyon na nangyayari masasabi nating hindi maganda ang dulot nito sa bawat isa, dahil kung ating obserbahan maging ang mental na aspeto ng mga kabataan ngayon at mga matatanda ay naapektohan na rin. Katulad na lamang sa mga nangyayari ngayon sa ating mga kabataan. Tunay na malaki ang nagawang tulong ng paggamit ng cellphone at social media sa ating mga kabataan, ngunit kasabay rin dito ang pagdulot ng masamang epekto sa kanilang mental na aspeto kagaya na lamang ng pagkakaroon ng depression, at social media anxiety. Nangyayari ito dahil mas nilalaman ng social media ang kanilang mga isipan kaya nagkakaroon ng mga negatibong pag-iisip.

Para naman sa mga matatanda, ang adiksiyon na epekto ng social media at ng sobrang paggamit ng cellphone hindi na rin nagiging mabuti. Katulad na lamang sa ating mga magulang, sa pamamagitan ng kanilang sobrang paggamit ng cellphone at masyadong pagkalulong sa social media ang nangyayari ay nawawalan na sila ng oras sa kanilang mga anak. Mga magulang na sa halip ay alagaan ang kanilang mga anak, mas inuuna ang paghan ng oras sa paggamit ng cellphone at panood ng walang makabuluhang videos sa loob ng social media.

Sa mga nagdaang panahon kung saan hindi pa nagkakaroon ng sobrang pagkalulong ang bawat indibidwal sa larangan ng social media, makiluta natin kung ano ang epekto nito sa bawat isa lalong-lalo na sa mga kabataan. Dahil sa halip na social media at cellphone ang ginagawa nilang tahanan, libro, at pagsusunog ng kilay ang kanilang nagiging parausan. Sa halip na social media at cellphone ang pahinga ng mga magulang, noon ay mas nilalaan nila ito sa palikipag komunikasyon sa kanilang pamilya, at pagtatambong kung kamusta ang kanilang mga araw.

Kung ating isaalang-alang ang mga pangyayaring epekto at impluwensiya na nangyayari ngayon dahil sa pagbabago at pag-unlad ng teknolohiya sa loob ng social media at sa sobrang paggamit ng cellphone, masasabi nating naging rason ito kung kaya mas magkakaroon ng malaking suliranin hindi lang ang partikular na mga indibidwal - kung hindi ang kabuodang mamamayan sa ating lipunan. Sapagkat sa halip na maulad na pagbabago at epekto ang nangyayari, problema ang naging bunga nito.

Ating iisipin na ang mga pangyayaring ito ay may katambal na pananagutan sa bawat isa. Ating isa-puso na ang epektong dulot ng social media at paggamit ng cellphone ay isang suliraning dapat masolusyonan. Dahil kung walang gagawa para pigilan ito, ano na lang ang naghihintay na bukas ng bawat isa.

Ang pag-unlad na nangyayari ngayon ng teknolohiya kung saan mas nabibigyan ng panandaliang akses ang lahat ay isang malaking oportunidad, ngunit kung nabusuhin ang pagbabagong ito tiyak na kapahamakan ang magiging bunga nito. Tiyak na mabigat na suliranin ang kahahantungan nito.

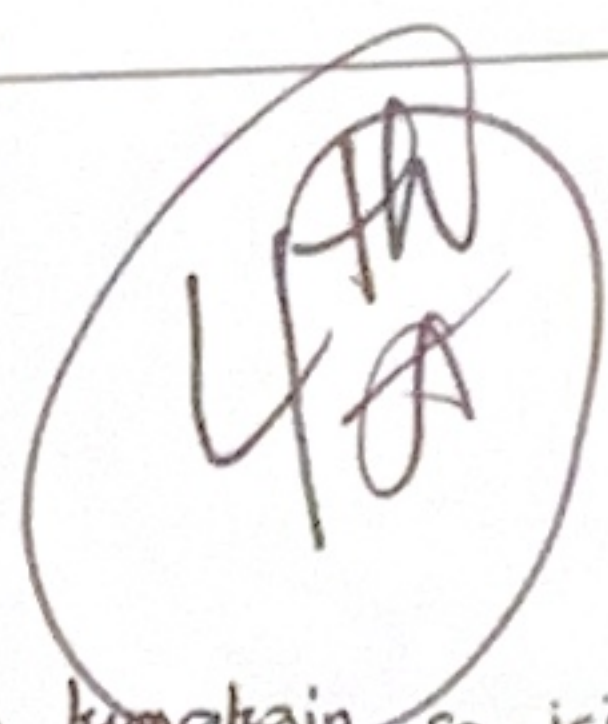
Ating isipin ang magiging bukas ng lahat. Ating pahalagahan ang kapakanan ng lahat kasabay ng pagtimbang sa magiging kinabukasan hindi lang ng mga kabataan, ganon din sa lahat ng mga magulang, propesiyonal man o hindi, nababang estado man ng pamumuhay ang mayroon o may kaya.

Dahil sa huli, lahat tayo ay may mabigat na pananagutan. Mahit man ang magiging pagbabago o sa malawakang pag-unlad. Partikular na mga indibidwal man o sa kabuodang mamamayan. Isipin natin ang ngayon at ang naghihintay na henerasyong nakaayon ang magiging bukas sa ating napiling pagpapasya at hakbang sa kasalukuyan.

Huwag tayong magpalamon sa impluwensiyang nangyayari sa teknolohiya, sa halip gawin natin itong inspirasyon tungo sa maulad at komportableng hinaharap.

TEKNOLOHIYA:

Kalusugan o Kalayaan?



Sa henerasyon ngayon, ang teknolohiya ay unti-unti nang kumakain sa isipan ng mga mamamayan, kagaya ng cellphone, laptops, tablets at iba pa. Dahil dito, lumalaganap na ang social media addiction. Hindi lang ito naging problema ng mga magulang, kundi naging problema ito ng mga taong mismong gumagamit ng mga kasangkapan ito — problema sa pag-aaral, kalusugan at pag-iisip na naging resulta sa stress at anxiety ng mga gumagamit.

Ayon pa sa Pew Research Center, nakitang naging 44% ang mga magulang na sumasang-ayon na ang social media ay may naging malaking negatibong epekto na sa mga pag-iisip ng mga kabataan sa henerasyon ngayon. Kahit pa merong malaking tulong ito sa kanila, iba parin ang naging tugen ng mga magulang. Dahil kahit meron itong negatibong epekto, iba parin ang magiging tugen hapag kalusugan na ang pag-uusapan.

Isa ka ba sa 117 million na populasyon sa gumagamit ng social media? Ayon sa Vital Statistics, 83.8% ang populasyon sa online, 81.9% ang populasyon sa mga naging aktibo sa social media, 33 ka oras at 50 minutong porsyento kada isang linggo ang nagbabad sa social media, at sa kabuuan 97.8% ang mga Pilipinong gumagamit sa social media sa paraan ng cellphone. Hindi ito maging ma lalang-lalo na kung hindi ka maging kontrolado sa iyong paggamit, dahil sa simple paraan ng iyong aksiyon, mayroon itong katumbas na mga negatibong epekto sa iyong kalusugan.

Dagdag pa nito ang naging problema sa pag tulog ng mga kabataan. Naging dahilan ito na naging mababa na ang kanilang partisipasyon sa klase, ang kanilang mga ugali, nahihirapang mag focus at naging mataas na ang anxiety. Dahil sa mga problemang ito, ang American Academy of Sleep Medicine ay nag rekomenda na limitahan ang pagbabad sa screen bago matulog at ilayo ang cellphone sa labas ng kuwarto. Sa simpleng paraang ito, nakakatulong ito upang ma protektahan ang bawat kalusugan.

Ang paggamit ng cellphone ay nakatutulong rin sa pag-aaral, lalang-lalo na kung ikaw ay nangangilangan ng mga impormasyon galing sa instrumentong ito. Pero, natatanong mo ba sa iyong sarili kung tama pa ba ang oras sa pag babad mo sa cellphone? Haging maingat, isipin ang tama dahil ang mga magulang rin ay nag-iisip sa kalusugan ng bawat isa.

Iba-iba ang depinisyon sa Phone Addiction at Social Media Addiction. Makikita mo ba ang iyong sarili sa dalawang ito? Habang nabubuhay ka sa mundong ito at alam mo ang maging mangyari sa susunod na henerasyon, ngayon palang ay maging maingat na sa posibleng mga mangyayari. Iba-iba man ang dalawa pero, pareho ang magiging epekto nito sa kalusugan.

Mayroong mga tinatawag na social media platforms, kagaya ng Instagram, Tiktok, Facebook at iba pa. Pwede itong gamitin sa lahat ng oras, mayroon kang kalayaan na magbabad pero, iniisip mo ba kung ilang oras na? Mayroong mga pangyayaring hindi inaasahan, pwedeng ang bukas ay maging katapusan na dahil lang sa social media.

Sa paggamit ng mga instrumentong ito, posibleng unti-unti nang mababawasan ang pakikipag-ugnayan sa kapwa, naging disturbo, naging dahilan sa depresyon dahil sa nakikita sa iba't-ibang platforma. Maaaring maitumpara ang sarili sa iba, maaaring gayahin kung ano ang nakikita. Hindi lang ito isang instrumento upang maiwasan mong isipin na ihaw ay mag-isa, ito rin ang instrumentong posibleng maging dahilan kung bakit ang butay ay nablong na sa social media.

Araw-araw nag-iiba ang daby ng mundo. Maaaring maging ang teknolohiya ang maging dahilan kung bakit pa magpatulay sa hinaharap. Maaaring ito na ang magkontrol sa tao kung kailangan nalamang itong lalaganap at patuloy na ginagamit ng hindi kontrolado. Isipin ang magiging epekto, huwag ang mga simpleng dahilan kung bakit mo ito ginagamit habang ang kalusugan ay hindi na napoprotektahan.

Lulong nang Labis
 Patuloy na Pagkalat ng Phone at Social
 Media Addiction

50

Bagama't malaking pakinabang ang mga smartphones, gadgets, at social media sa larangan ng komunikasyon at edukasyon ng mga kabataan, kalakip nito ang hindi maikakailang banta ng pagkalulong sa mga ito ay makapagdudulot ng pagbaba ng antas ng pag-iisip at kognitibong aspeto.

Kamakailan ay natukoy ng pag-aaral ng Pew Research Center na mayroong 44% na mga magulang ang itinuturing ang social media bilang isa sa mga pangunahing negatibong nakaaapekto sa kalusugang mental ng kabataan.

Ang labis-labis na paggamit ng gadget at paglaan ng oras sa social media ay patuloy na pumapatok sa mga kabataan na nagreresulta sa mga hindi kaaya-ang balita.

Pokus, triggers, at kilos — ilan lamang ito sa mga lubhang naaapektuhan ng pagkalulong sa gadget at social media.

Sa bawat sampung Pilipinong makakasalubong mo sa daan ay wala rito ang aktibo sa social media na may mahigit 98.5 milyong katao. Ayon sa Meltwater, isang pandaigdigang kumpanya ng online media, social and consumer intelligence, sa 117 milyong Pilipino, 81.9% nito ay gumagamit ng social media, habang 83.8% naman nito ang mga gumagamit ng internet.

Patunay ito ng malawak na impluwensiya ng gadgets at social, hindi lamang sa mga kabataan kundi pati na rin sa masa.

Bagama't magkaiba ang phone addiction at social media addiction, parehas itong nagbubunga ng mga negatibong bagay, gaya ng distraksiyon, anxiety, stress, at madalas na pagkabagot sa tuwing hindi gamit ang mga ito.

Maibahalintulad natin ito sa mga batang kinuhaan ng laruan
o kaya naman ay kendi, madali itong magiging emosyonal — iiyak,
sisigaw, at magagalit.

Nakasisiyang pakinggan ang pakikibagay ng sangkatauhan sa
pagsulong teknolohiya, ngunit hindi sapat ang pakikibaka kung kasing
sa kaalaman at kamulatan. Sa halip na magbigay ginhawa ay
maaari pa itong maging mitsa ng ~~karalimuotan~~.

