

30.08.2017

COMUNICAT DE PRESĂ

Psihologul Alexandru Pleșea: “Social Media este mare generator de instabilitate emoțională”

Părinții spun adesea copiilor că vor obține tot ce vor în viață, că sunt puternici, curajoși și să nu aibă teamă de nimic. Această tactică a părinților nu prea mai dă rezultate deoarece părinții nu iau la socoteală, mai nou, și Social Media.

În opinia psihologului [Alexandru Pleșea](http://www.alexandruplesea.ro), cunoscut opiniei publice drept Antrenorul Minții, Social Media a creat un sistem de referință fără precedent, în care încrederea și popularitatea unui om este clasificată, în mod artificial și superficial, în funcție de numărul de like-uri primite pe Facebook sau Instagram. “Creierul nostru a creat, cu ajutorul Social Media, un stimul de recompensă imediată la ce primește din jur. Dacă are 100 de like-uri, crește încrederea, dacă are 7, îi scade. La nivel cerebral, creierul eliberează dopamină - un neurotransmițător care creează dependență, afectează emoțiile, mișcărilor și cel mai important senzațiile de plăcere – durere. Dopamina se eliberează și la consum de alcool, fumat sau jocuri de noroc, pentru că senzația de plăcere cerebrală este mai puternică decât crezurile omului”, explică psihologul Alexandru Pleșea.

Mai mult decât atât, specialistul afirmă că este demonstrat științific că dopamina se eliberează și la folosirea excesivă a platformelor Facebook și Instagram, aceasta modificând încrederea și doza emoțională normală la om. “Dacă alcoolul, fumatul și jocurile de noroc au restricții de vârstă, Facebook și Instagram nu au, acestea fiind folosite de aproape orice adolescent în zilele noastre. Părinții pierd lupta educației pentru că Social Media deja educă pe mai multe planuri, toate în raport cu aspectul fizic, și nu cu latura emoțională primită de la părinți. Adolescenții au ajuns să nu mai stea după aprobările părinților, ci după aprobările venite prin Social Media, de la colegi și prieteni virtuali, astfel încrederea și dezvoltarea normală a tânărului încep să aibă de suferit. În acest mod, relațiile autentice își pierd substanța și tinerii se transformă în căutători de recompensă imediată. Instagram și Facebook sunt două instrumente care, în ultimii ani, arată mai mult a iluzie decât a realitate. Au inventat filtre care nu arată realitatea, și chiar dacă suntem depresivi, acolo arătam colorați, cu ochii

mari și bine dispuși. Ele distorsionează realitatea și produc reacții care nu sunt naturale în tineri și adulți”, conchide psihologul Alexandru Pleșea.

Alexandru Pleșea, cunoscut opiniei publice drept Antrenorul Minții, este psihoterapeut și hipnoterapeut și trainer în programare neuro-lingvistică. A studiat natura minții umane în trei sisteme educaționale diferite – Statele Unite ale Americii, Marea Britanie și România și de peste 10 ani organizează cursuri și traininguri în România, cu scopul de a-i face pe oameni să afle ce posibilități au când își folosesc resursele intelectuale și să arate abilitățile pe care mintea noastră încă le are latente.

Persoană de contact

Alexandru Pleșea

Psihoterapeut & Hipnoterapeut

0745.175.323

www.alexandruplesea.ro

www.antrenorulmintii.ro

Transmite,

Dr. Tănase Tasește

Director General

Plus Communication

0725.465.508