



**LAURA MARIA COJOCARU**  
TRAINER NLP

**Cabinet Individual de Psihoterapie și  
Training NLP Maria-Laura Cojocaru**  
Bd-ul Stirbei Vodă 7A, Craiova, Dolj  
C.U.I.: 22441148  
Tel.: 0725161169

[www.lauramariacojocaru.ro](http://www.lauramariacojocaru.ro)

26.04.2018

## COMUNICAT DE PRESĂ

### Explicațiile psihologului Laura Maria Cojocaru **Cum ne ferim de pericolele de pe Facebook?**

Recent, **Asociația Americană de Psihiatrie (A.P.A)** a nominalizat noi forme de dependență pentru a fi introduse în ediția a V-a DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders), printre care și dependența de internet, în special de rețelele de socializare.

În opinia [psihologului Laura Maria Cojocaru](#), dacă este folosit în mod echilibrat, Facebook oferă nenumărate avantaje pentru oameni, precum: interacțiune, distracție, comunicare pe diverse teme de interes, cunoașterea unor persoane noi, menținerea la curent cu noutățile și evenimentele din zona ta de interes, anunțarea persoanelor interesate despre activitatea și evenimentele organizate de tine, întâlniri de grup etc.

Cu toate acestea, dacă se trece un anumit prag al utilizării, Facebook poate crea o dependență destul de serioasă, care va atrage după sine alte efecte negative.

“Pe lângă multiplele avantaje ale sale, rețelele de socializare sunt însă și o mare problemă pentru cei care investesc foarte mult timp în ele. Utilizarea în exces și fără o triere minimă a persoanelor cu care comunicăm, poate afecta aptitudinile non-verbale, ca de exemplu menținerea contactului vizual în timpul unei conversații, coordonarea limbajului verbal cu cel nonverbal și paraverbal. De asemenea, dependența de Facebook poate declanșa o nevoie de satisfacție imediată și evident apariția frustrării atunci când aceasta lipsește, acumulare de frustrări atunci când utilizatorul nu poate folosi site-ul zilnic, scăderea stimei de sine atunci când postările sale nu sunt citite, nu primesc aprecieri (like-uri), scăderea capacității de concentrare, deconectarea treptată de lumea reală, degradarea relațiilor de familie, distrugerea carierei sau chiar ruinarea financiară, izolarea socială, interpretarea greșită a relațiilor interumane, dificultăți de relaționare etc.”, declară psihologul Laura Maria Cojocaru, președinte și fondator al [Institutului de Neuro-Programare Lingvistică Somato-Integrativă \(INLPSI\)](#).

Mai mult, dependența de Facebook poate conduce, în cazuri extreme, la tulburări psihice, hărțuire psihică, morală, sexuală, afectarea imaginii publice, profesionale, personale, vulnerabilitate în fața spargătorilor de locuințe, violatorilor sau chiar pedofililor.

#### **Cum ne triem “prieteni virtuali” pe Facebook?**



© Drepturile de autor pentru conținutul acestui document aparțin  
agenției de relații publice **PLUS COMMUNICATION**. [www.pluscommunication.eu](http://www.pluscommunication.eu)



**Cabinet Individual de Psihoterapie și  
Training NLP Maria-Laura Cojocaru**  
Bd-ul Stirbei Vodă 7A, Craiova, Dolj  
C.U.I.: 22441148  
Tel.: 0725161169  
[www.lauramariacojocaru.ro](http://www.lauramariacojocaru.ro)

Specialistul este de părere că pot fi evitate cazurile extreme atâta timp cât avem un control asupra listei de prieteni, care să fie cunoscuți și în viața reală. Dacă totuși ne dorim să ne facem noi prieteni în mediul virtual, atunci psihologul Laura Maria Cojocaru ne recomandă să acceptăm în lista de prieteni doar persoane cu profil complet, cu poză, cu date de contact verificabile, întrucât s-a sesizat un număr tot mai mare de conturi false pe Facebook, create din varii motive: marketing, hărțuire, șantaj, spionare etc.

“Le recomand utilizatorilor de Facebook să nu-și dea întâlnire cu persoane cunoscute pe astfel de rețele decât în locuri publice și dacă au un minim de siguranță că știu cine este și unde să găsească acea persoană în cazuri extreme. De asemenea, tinerele, în special, trebuie să aibă mare grijă la cei care se dau drept terapeuți de orice fel. Orice persoană care vrea să ajute cu adevărat, spune cine este. Dacă se ascunde în spatele unei poze impersonale și oferă tot felul de avantaje, sunt toate șansele să vrea să inducă în eroare diverse persoane pentru a obține cu totul altceva. Dacă vrei să ajuți cu adevărat, nu ai nimic de ascuns și oferi transparența cuvenită”, conchide [psihologul Laura Maria Cojocaru](http://www.lauramariacojocaru.ro).

*Laura-Maria Cojocaru, președinte și fondator al Institutului de Neuro-Programare Lingvistică Somato-Integrativă (INLPSI) și președinte și fondator al Asociației "Generația Iubire" este Psihoterapeut și Trainer în Programare Neuro-Lingvistică. A studiat natura minții umane urmând 7 formări profesionale cu abordări diferite - psihoterapie integrativă, hipnoză clinică, relaxare și psihoterapie ericksoniană, psihoterapie de cuplu și familie, psihologie clinică, neuro-programare lingvistică, terapii florale Bach, consultant Panorama Socială. De peste 8 ani ghidează oamenii atât în ședințe individuale cât și de grup și organizează cursuri și traininguri în România, cu scopul de a-i face pe oameni să-și acceseze și utilizeze la potențial maxim resursele interioare.*

#### **Persoane de contact**

Laura-Maria Cojocaru Psihoterapeut &  
Trainer NLP si INLPSI  
Tel. 0725161169  
e-mail: [psih\\_lauramaria@yahoo.com](mailto:psih_lauramaria@yahoo.com)  
<http://www.consiliere-psihoterapie.info/>  
<http://inlpsi.ro/>  
<https://www.lauramariacojocaru.ro/>

Transmite,  
Dr. Tănase Tasențe  
Director General  
Plus Communication