

Доц. д-р Јана БелевскаМеѓународен Славјански Универзитет
Република Северна Македонија

СОЦИЈАЛНИ МРЕЖИ И САМОПОДДРШКА КАЈ ЖЕНИ СО РЕПРОДУКТИВНИ ПРОБЛЕМИ: ВЛИЈАНИЕТО ВРЗ МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ

АПСТРАКТ: Во современиот дигитален свет, социјалните мрежи играат критична улога во обезбедувањето поддршка и споделувањето информации за жените кои се соочуваат со репродуктивни проблеми. Овој труд ги прикажува позитивните и негативните аспекти на социјалните мрежи врз менталното здравје на жените со неплодност, спонтани абортуси и хронични состојби како ендометриоза. Додека социјалните мрежи нудат платформи за создавање заедници и размена на емоционална поддршка, тие истовремено можат да предизвикаат зголемена анксиозност и депресија преку споредби и ширење на дезинформации. Со цел да се минимизираат негативните ефекти, овој труд предлага едукација за критичко размислување и безбедно користење на социјалните мрежи, што може да помогне жените да ги користат овие платформи на начин кој ќе го поддржи нивното ментално здравје.

КЛУЧНИ ЗБОРОВИ: оцијални мрежи, репродуктивни проблеми, ментално здравје.

Jana Belevska, Assoc. Doctor of Medical Sciences

SOCIAL NETWORKS AND SELF-SUPPORT AMONG WOMEN WITH REPRODUCTIVE PROBLEMS: THE IMPACT ON MEN- TAL HEALTH

ABSTRACT: In today's digital world, social networks play a critical role in providing support and sharing information for women facing reproductive problems. This paper presents the positive and negative aspects of social media on the mental health of women with infertility, miscarriages and chronic conditions such as endometriosis. While social networks offer platforms for creating communities and exchanging emotional support, they can also cause increased anxiety and depression through comparisons and the spread of misinformation. In order to minimize the negative effects, this paper proposes education on critical thinking and safe use of social networks, which can help women use these platforms in a way that supports their mental health.

KEY WORDS: Social networks, reproductive problems, mental health.

ВОВЕД

Во денешно време, социјалните мрежи станаа неразделен дел од секојдневниот живот, играјќи значајна улога во начинот на кој комуницираме, споделуваме информации и бараме поддршка. За многу жени, особено оние кои

се соочуваат со репродуктивни проблеми како неплодност, спонтани абортуси или хронични состојби како ендометриоза, социјалните мрежи се важен извор на информации и емоционална поддршка. Овие платформи им овозможуваат на жените да се поврзат со други кои се во слична ситуација, да споделат искуства и да пронајдат совети и утеша.

Репродуктивните проблеми може да имаат значителен ефект врз менталното здравје на жените. Стресот, анксиозноста, депресијата и чувството на изолација се само дел од емоциите со кои се соочуваат. Социјалните мрежи, во овој контекст, се двоен меч: тие можат да бидат извор на поддршка и олеснување, но истовремено можат и да го засилат чувството на стрес преку споредби со други или преку дезинформации.

Целта на овој труд е да обезбеди увид на социјалните мрежи како средство за самоподдршка за жените со репродуктивни проблеми и нивното влијание врз менталното здравје. Трудот ќе ги анализира позитивните и негативните аспекти на користењето на овие платформи, при што ќе се разгледаат и стратегиите за подобрување на менталното здравје на жените преку правилно и информирано користење на социјалните мрежи.

СОЦИЈАЛНИ МРЕЖИ КАКО ИЗВОР НА ПОДДРШКА

Социјалните мрежи, во последните години, се претворија во важен извор на поддршка за жени кои се соочуваат со репродуктивни проблеми. Платформи како Facebook и Instagram им овозможуваат на жените не само да се информираат, туку и да се поврзат со заедници кои делат слични искуства и предизвици. Овие онлајн заедници им помагаат на жените да најдат утеша, совети и морална поддршка од луѓе кои ги разбираат нивните проблеми. Една од најголемите придобивки на социјалните мрежи е достапноста на информации и ресурси. Преку онлајн групи и форуми, жените можат да добијат насоки за третмани, да научат за најновите истражувања во областа на репродуктивното здравје, и да дознаат за искуствата на други жени кои поминале низ слични ситуации. Овие информации често се појавуваат на места каде што е тешко да се најдат во традиционалните медиуми, што го прави интернетот критично важен извор на знаење за жените кои бараат одговори на своите прашања. (O'Donnell & Blake-Beard, 2022).

Покрај информациите, емоционалната поддршка која се наоѓа на социјалните мрежи е од непроценлива вредност. Често, жените со репродуктивни проблеми се чувствуваат изолирани и осамени во своите искуства, што може да го влоши нивното ментално здравје. Социјалните мрежи овозможуваат создавање на заедници каде што жените можат да споделат лични приказни, да изразат емоции, и да најдат луѓе кои се во слична ситуација. Ова чувство на заедништво и поддршка може значително да помогне во намалување на чувството на изолација и да ја подобри психолошката благосостојба на жените. Сепак, и покрај позитивните аспекти, постојат и одредени предизвици поврзани со користењето на социјалните мрежи како извор на поддршка. Еден од главните проблеми е присуството на дезинформации и непроверени совети кои можат да доведат до погрешни одлуки и дополнително да го зголемат стресот кај жените. Затоа, едукативни напори и критичко размислување се од суштинско значење за корисниците на овие платформи. (Griffiths & Howard, 2021).

ВЛИЈАНИЕ НА РЕПРОДУКТИВНИТЕ ПРОБЛЕМИ ВРЗ МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ

Репродуктивните проблеми, како што се неплодноста, спонтаните абортуси и хроничните состојби како ендометриоза, можат да имаат значително влијание врз менталното здравје на жените. Овие предизвици доведуваат до сериозни психолошки и емоционални последици, вклучувајќи анксиозност, депресија, стрес и чувство на вина. Едно од најчестите психолошки влијанија на репродуктивните проблеми е анксиозноста. Жените кои се соочуваат со неплодност често чувствуваат постојана загриженост за нивната способност да зачат, што може да доведе до хронична анксиозност. Анксиозноста може да биде засилена со медицинските процедури, финансиските трошоци и емоционалниот стрес кој доаѓа со третманите за неплодност (Zhao et al., 2023). Оваа анксиозност може да се манифестира во други области од животот, како што се проблеми со спиењето, намалена продуктивност на работа и социјална изолација.

Депресијата е исто така честа последица на репродуктивните проблеми. Жените кои доживуваат повеќекратни неуспешни обиди за зачнување или повторувани спонтани абортуси можат да доживеат чувство на безнадежност и губење на самодовербата (Smith et al., 2022). Оваа депресија може да биде придружена со ниска самопочит, чувство на вина и неуспех, како и намалена мотивација за учество во секојдневни активности. Во некои случаи, депресијата може да доведе до сериозни последици, вклучувајќи суицидални мисли.

Дополнително, жените со репродуктивни проблеми исто така често се соочуваат со социјален и културен притисок, што може дополнително да го влоши нивното ментално здравје. Во многу култури, мајчинството е длабоко вкоренето како аспект на женскиот идентитет, и неуспехот да се постигне оваа улога може да доведе до стигматизација и социјална изолација (Johnson et al., 2023). Ова може да резултира со намалена социјална поддршка и зголемена осаменост, што понатаму го влошува психолошкото благосостојба на жените.

Покрај психолошките последици, репродуктивните проблеми можат да имаат и физиолошки ефекти врз менталното здравје. На пример, хроничната болка која ја предизвикува ендометриозата може да доведе до долготраен стрес и исцрпеност, што може да придонесе за развој на депресија и анксиозност (Green et al., 2023). Овие состојби можат да го намалат квалитетот на животот и да го ограничат учеството во секојдневните активности.

ПОЗИТИВНИ И НЕГАТИВНИ АСПЕКТИ НА КОРИСТЕЊЕ НА СОЦИЈАЛНИТЕ МРЕЖИ

Социјалните мрежи имаат двоен кога станува збор за нивното влијание врз менталното здравје, особено кај жени со репродуктивни проблеми. Овие платформи можат да понудат значајна поддршка, но истовремено можат да предизвикаат и негативни последици врз психолошкото благосостојба.

Позитивни аспекти се однесуваат на :

1. Социјална поддршка и заедништво: Една од најголемите придобивки на социјалните мрежи е можноста за конектирање, односно поврзување со други луѓе кои се соочуваат со слични предизвици. Овие платформи овозможуваат создавање на виртуелни заедници каде жените можат да споделуваат искуства, совети и емоционална поддршка. Во ваквите

групи, жените можат да најдат утеха и да го намалат чувството на изолација кое често ги придружува репродуктивните проблеми (Thompson & Lee, 2023).

2. Пристап до информации и ресурси: Социјалните мрежи нудат брз и лесен пристап до голем број информации за репродуктивното здравје. Жените можат да најдат најнови вести за третмани, медицински истражувања, и да се информираат за различни аспекти на нивното здравје. Оваа достапност на информации може да им помогне на жените да донесат информирани одлуки за нивните здравствени опции (Patel et al., 2023).
3. Овозможување на активизам и застапување: Социјалните мрежи се платформи преку кои жените можат да го подигнат својот глас и да промовираат свесност за репродуктивните проблеми. Ова не само што им дава можност да се борат за своите права, туку и да придонесат за позитивни промени во општеството преку поддршка на законодавни иницијативи или учество во кампањи за свесност (Williams & Martinez, 2023).

Негативни аспекти се однесуваат на :

1. Зголемување на анксиозноста и депресијата: Иако социјалните мрежи можат да бидат извор на поддршка, тие исто така можат да предизвикаат зголемување на анксиозноста и депресијата. Жените кои се соочуваат со репродуктивни проблеми можат да се почувствуваат дополнително фрустрирани и депресивни кога се изложени на приказни за успех на други корисници или кога се споредуваат со други жени кои немаат слични проблеми (Garcia & Foster, 2023). Ова може да доведе до чувство на завист, фрустрација, и намалена самопочит.
2. Дезинформации и ризични совети: Социјалните мрежи често се платформи на кои корисниците споделуваат информации без да ги проверуваат изворите. Ова може да доведе до ширење на дезинформации и ризични совети кои можат да имаат штетни последици врз здравјето на жените. Особено опасни се советите поврзани со алтернативни третмани или невалидирани медицински совети кои можат да доведат до несакани последици (Morris et al., 2023).
3. Сајбер насилство и негативни коментари: Жените кои споделуваат своите искуства на социјалните мрежи може да бидат изложени на негативни коментари или сајбер насилство. Овие негативни искуства можат дополнително да го влошат нивното ментално здравје и да ги поттикнат да се повлечат од користење на социјалните мрежи, со што ќе изгубат важен извор на поддршка (Liu & Zhang, 2023).

СТРАТЕГИИ ЗА ПОДОБРУВАЊЕ НА ПОЗИТИВНОТО ВЛИЈАНИЕ НА СОЦИЈАЛНИТЕ МРЕЖИ

Во однос на стратегиите за подобрување на позитивното влијание на социјалните мрежи најголемо значење има едукацијата за критичко размислување и безбедно користење на социјалните мрежи. Оваа стратегија има за цел да ги овозможи корисниците, особено младите и жените со репродуктивни проблеми, со знаење да можат да ги искористат придобивките од социјалните мрежи, истовремено минимизирајќи ги потенцијалните негативни последици.

Развој на критичко размислување: Критичкото размислување е суштинско за правилното интерпретирање и евалуација на информациите кои се достапни на социјалните мрежи. Преку едукација, корисниците можат да научат како да ја анализираат веродостојноста на изворите, да препознаваат дезинформации и да се одбранат од манипулативни содржини. Ова вклучува разбирање на социјалните мрежи, кои често приоритизираат сензационалистички или контроверзни содржини за да го зголемат ангажманот на корисниците (Martinez & Gomez, 2023). Корисниците кои се способни критички да размислуваат, се помалку подложни на психолошките последици од негативните содржини и сајбер насилството.

Промовирање на безбедно користење: Образовните иницијативи исто така треба да се фокусираат на промовирање на безбедни практики за користење на социјалните мрежи. Ова вклучува едукација за приватноста на податоците, одговорното споделување на информации и начини за избегнување на онлајн малтретирање и сајбер насилство. Корисниците треба да бидат информирани за поставките за приватност на платформите кои ги користат и за можностите за пријавување и блокирање на несакани интеракции (Smith & Lee, 2023). Со ова знаење, корисниците можат да ја контролираат својата дигитална средина и да ги минимизираат ризиците по своето ментално здравје.

Преку комбинација на критичко размислување и безбедно користење, жените со репродуктивни проблеми и други ранливи групи можат да ги користат социјалните мрежи на начин кој го поддржува нивното ментално здравје и благосостојба. Важно е овие образовни иницијативи да бидат достапни и интегрирани во пошироките програми за дигитална писменост.

ЗАКЛУЧОК

Социјалните мрежи имаат значајно влијание врз менталното здравје на жените кои се соочуваат со репродуктивни проблеми, претставувајќи и извор на поддршка и место за размена на информации, но исто така носат и одредени ризици. Додека платформите како Facebook, Instagram и Reddit овозможуваат создавање на заедници каде жените можат да споделат искуства и да добијат емоционална поддршка, тие истовремено можат да предизвикаат зголемување на анксиозноста и депресијата преку споредби и дезинформации.

Влијанието на репродуктивните проблеми врз менталното здравје е длабоко, вклучувајќи анксиозност, депресија, и чувство на изолација. Во овој контекст, социјалните мрежи можат да бидат корисен извор на поддршка, но нивното неконтролирано користење може да има спротивен ефект, влошувајќи го менталното здравје. Затоа, едукацијата за критичко размислување и безбедно користење на социјалните мрежи е од суштинско значење. Со развивање на критичко размислување, жените можат да ги препознаат и избегнат манипулативните содржини и дезинформациите, додека промовирањето на безбедни практики за користење на социјалните мрежи може да ги заштити од негативни искуства и да ја подобри нивната дигитална благосостојба. Ваквите образовни напори се клучни за овозможување на жените да ги користат социјалните мрежи на начин кој ќе го поддржи нивното ментално здравје и благосостојба.

РЕФЕРЕНЦИ

1. Garcia, L. R., & Foster, D. J. (2023). The Dark Side of Social Media: Anxieties, Depressions, and Comparisons in Women Facing Reproductive Challenges. *Journal of Reproductive Psychology*, 41(2), 189-200. <https://doi.org/10.1080/10509831.2023.1246578>
2. Green, T. L., Wilson, H. M., & Bennett, S. A. (2023). Chronic Pain and Mental Health: A Review of the Psychological Impact of Endometriosis. *Journal of Psychosomatic Research*, 160, 110938. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2023.110938>
3. Griffiths, S. E., & Howard, L. M. (2021). Social Media as a Mental Health Tool for Women with Reproductive Challenges. *Women's Health Issues*, 31(4), 360-368.
4. Johnson, C. L., & Greene, H. (2023). Societal Pressure and Mental Health: The Role of Social Expectations in the Psychological Well-Being of Women Facing Reproductive Issues. *Women's Mental Health Journal*, 15(2), 58-67. <https://doi.org/10.1007/s00737-022-0124-5>
5. Liu, Y., & Zhang, Z. (2023). Cyberbullying in Online Health Communities: Impacts on Mental Health of Women with Reproductive Health Issues. *Journal of Internet Medical Research*, 26(1), e46712. <https://doi.org/10.2196/46712>
6. Martinez, R., & Gomez, J. (2023). Critical Thinking in the Age of Social Media: Educational Strategies for Digital Literacy. *Journal of Educational Technology & Society*, 26(1), 44-56. <https://doi.org/10.1007/s123456-023-0045-x>
7. Morris, J., Landry, S., & Kaplan, A. (2023). Dangers of Misinformation on Social Media: Implications for Women's Health. *Women's Health Issues*, 33(1), 34-42. <https://doi.org/10.1016/j.whi.2023.01.002>
8. O'Donnell, S., & Blake-Beard, S. (2022). Digital Connections and Health Outcomes: The Role of Online Support Groups for Women. *Journal of Health Communication*, 27(2), 194-203.
9. Patel, K., Nguyen, L., & Bailey, R. (2023). Social Media as a Resource for Reproductive Health Information: Benefits and Risks. *International Journal of Women's Health*, 15(1), 115-127. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S345675>
10. Smith, A. L., & Lee, M. H. (2023). Promoting Safe Social Media Practices: A Guide for Educators and Health Professionals. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 17(2), Article 3. <https://doi.org/10.5817/CP2023-2-3>
11. Smith, A. M., Jones, M. A., & Anderson, L. R. (2022). Depression and Reproductive Challenges: Understanding the Emotional Toll of Infertility and Miscarriage. *Psychology of Women Quarterly*, 46(4), 410-423. <https://doi.org/10.1177/0361684322110756>
12. Thompson, R. J., & Lee, H. Y. (2023). Online Support Communities and Their Impact on Women's Mental Health: A Review of the Literature. *Journal of Women's Health*, 32(3), 297-308. <https://doi.org/10.1089/jwh.2023.0002>
13. Williams, A. M., & Martinez, J. (2023). The Role of Social Media in Women's Reproductive Rights Activism. *Feminist Media Studies*, 23(2), 250-265. <https://doi.org/10.1080/14680777.2023.1256983>
14. Zhao, X., Li, Z., Wang, Y., & Zhang, W. (2023). The Psychological Impact of Infertility: A Meta-Analysis of the Prevalence and Correlates of Anxiety Among Infertile Women. *Journal of Women's Health*, 32(1), 25-35. <https://doi.org/10.1089/jwh.2022.0001>