

2 Μαΐου 2020

Πώς η πανδημία του κορωνοϊού άλλαξε τον τρόπο που επικοινωνούμε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Θεολογία και Ζωή](#)



Η τηλεπικοινωνία έχει μπει για τα καλά στη ζωή μας



Με εκατοντάδες εκατομμύρια ανθρώπους σε όλο τον κόσμο να μένουν στο σπίτι τους, η τηλεπικοινωνία έχει μπει για τα καλά στη ζωή μας. Κλήσεις μέσω βίντεο, ψηφιακοί... εορτασμοί γενεθλίων και reunion με φίλους που έχουμε να δούμε εδώ και καιρό, έδωσαν τη θέση τους στη μέχρι πρότινος κοινωνική μας ζωή.

Όταν η πανδημία μάς φέρνει πιο κοντά

Υπό κανονικές συνθήκες, τείνουμε να στρεφόμαστε σε φίλους και συγγενείς όταν υπάρχει μια αίσθηση επείγουσας ανάγκης ή κρίσης, λέει η Ami Rokach, αμερικανίδα ψυχολόγος. Και δεδομένου ότι πολλοί από εμάς έχουν αποκοπεί από την κανονική κοινωνική αλληλεπίδραση, επιλέγουμε φωνητικές κλήσεις και βιντεοκλήσεις ως την καλύτερη λύση.

Η πανδημία, ισχυρίζεται η Rokach, σημαίνει ότι όλοι έχουμε κάτι κοινό να συζητήσουμε, πράγμα το οποίο οδηγεί σε επανασυνδέσεις. «Ακόμα κι αν έχετε να μιλήσετε μήνες με κάποιον, είναι σχεδόν βέβαιο ότι οι άνθρωποι θα μιλήσουν μαζί σας τώρα εάν σηκώσετε το τηλέφωνο και τους τηλεφωνήσετε. Και δεδομένου ότι έχουμε πιο ουσιαστικές και βαθύτερες συνομιλίες, αισθανόμαστε πιο συνδεδεμένοι με το άτομο με το οποίο μιλάμε. »

Το κοινωνικό άγχος παραμένει

Ωστόσο, ενώ μερικοί άνθρωποι αντλούν ικανοποίηση από την ψηφιακή επικοινωνία, ορισμένοι δε νιώθουν ιδιαίτερα άνετα με αυτή. Έτσι, υπάρχουν εκείνοι που επιλέγουν να αγνοούν τις κλήσεις ή τουλάχιστον επιθυμούν το νέο στυλ

επικοινωνίας να συνοδεύεται από καθορισμένες παραμέτρους.

«Το άγχος της τηλεφωνικής επικοινωνίας είναι ένα μέρος της διαταραχής του κοινωνικού άγχους, η οποία είναι μία από τις πιο κοινές διαταραχές άγχους», λέει η Jean Kim, καθηγήτρια ψυχιατρικής στο Πανεπιστήμιο George Washington, η οποία έχει γράψει για τη φοβία της τηλεφωνικής επικοινωνίας. «Ορισμένοι άνθρωποι αισθάνονται φόβο σε κοινωνικές καταστάσεις, έχουν μια πλημμύρα αυτόματων αρνητικών σκέψεων και είναι αυτοκριτικοί».

Η Kim προτείνει ότι μια στρατηγική για τα άτομα που αντιμετωπίζουν δυσκολίες με τις πολλές κλήσεις είναι να ορίσουν συγκεκριμένες ώρες για δραστηριότητες όπως οι τηλεφωνικές συνομιλίες και οι βιντεοκλήσεις.

«Είναι εντάξει το να μη σηκώνετε το τηλέφωνο μερικές φορές αν νιώθετε ότι είστε πιεσμένοι. Η διαχείριση του χρόνου είναι κάτι το δύσκολο για πολλούς ανθρώπους. Το κλειδί είναι να οργανώνετε όσο μπορείτε τον χρόνο σας και να γνωστοποιείτε τα όριά σας στους κοντινούς σας ανθρώπους.»

Πριν από την πανδημία του κοροναϊού, μπορεί να θεωρούσαμε δεδομένες τις κοινωνικές μας αλληλεπιδράσεις, όμως τώρα συνειδητοποιούμε πόσο σημαντικό είναι να μένουμε σε επαφή με τους συνανθρώπους μας, έστω και τηλεφωνικά.

Πηγή: imommy.gr