

# CHỤP ẢNH TỰ SƯỚNG ẢNH HƯỞNG ĐẾN TÂM LÝ CON NGƯỜI

Các nhà nghiên cứu Thái Lan mới đây đưa ra cảnh báo thói quen chụp ảnh tự sướng của giới trẻ có thể tác động tiêu cực đến vấn đề tâm lý, cuộc sống và công việc trong tương lai.

Văn hóa chụp ảnh tự sướng hay còn được gọi là selfie, dùng để chỉ thói quen tự chụp ảnh sau đó đăng tải lên các trang mạng xã hội để thu hút sự chú ý của bạn bè ở một bộ phận giới trẻ, đặc biệt là độ tuổi học sinh.

Theo Panpimol Wipulakorn, phó giám đốc Cơ quan Sức khỏe Tâm thần Thái Lan, mặc dù đây là hành vi phổ biến được giới trẻ ưa thích, nhưng nó lại là nguyên nhân dẫn đến các vấn đề về sức khỏe tâm thần trong tương lai.

Ảnh minh họa: Telegraph

Phần lớn mọi người đều cảm thấy vui vẻ khi bức ảnh họ chia sẻ trên mạng xã hội được yêu thích, nhưng có người lại hy vọng phải có càng nhiều "like" càng tốt. Khi không thu hút được sự chú ý như mong đợi, họ quyết định chia sẻ ảnh nhiều hơn. Nếu lượt yêu thích vẫn không được cải thiện, họ sẽ cảm thấy mất tự tin và có thái độ tiêu cực với bản thân như cảm thấy không hài lòng với chính mình.

Để theo dõi mức độ quan tâm của bạn bè, người chia sẻ sẽ thường xuyên kiểm tra số lượng "like" hay bình luận. Đây chính là dấu hiệu cho thấy thói quen chụp ảnh tự sướng trở thành vấn đề gây ảnh hưởng đến tâm lý của con người. Tùy từng cá nhân, thói quen này sẽ có tác động đến cảm xúc, tâm lý và cuộc sống ở nhiều mức độ khác nhau.

Bangkok Post dẫn lời bà Panpimol cho hay, sự tự tin cho phép con người hài lòng với bản thân, sống hạnh phúc, chấp nhận sự thật và không cần tìm kiếm sự chú ý của những người khác. Những người mất tự tin luôn cảm thấy lo lắng, căng thẳng, bất an và không hài lòng với cuộc sống hiện tại. Sự kéo dài các dấu hiệu này sẽ dẫn đến rối loạn tâm thần và hình thành các trạng thái cảm xúc tiêu cực như hoang tưởng, ghen tị, trầm cảm.

Thiếu tự tin cũng đồng nghĩa với nguy cơ kìm hãm sự phát triển bản thân, hạn chế sự sáng tạo, đổi mới và tác động không nhỏ đến sự phát triển của đất nước trong tương lai khi số lượng các nhà lãnh đạo trẻ tự tin ngày càng giảm dần.

Tiến sĩ Panpimol dẫn lời một bác sĩ tâm thần người Mỹ cho biết chụp ảnh tự sướng có thể khiến con người mất dần sự tự tin và lòng tự trọng. Theo các chuyên gia của Anh, nghiện mạng xã hội như Facebook hay Twitter là một loại bệnh và có hơn 100 bệnh nhân phải nhập viện mỗi năm vì căn bệnh này.