

ΝΕΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ

Α΄ ΤΑΞΗ ΕΝ.Ε.Ε.ΓΥ.-Λ.

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΒΙΩΜΑΤΑ, ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ, ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

Α. Μη λογοτεχνικό κείμενο

Η εξάρτηση από τα social media και οι επιπτώσεις στην ψυχική υγεία

Το ακόλουθο διασκευασμένο άρθρο του Δημήτρη Γαλάνη δημοσιεύτηκε στις 10/01/2018 στην ηλεκτρονική έκδοση της εφημερίδας «Το Βήμα». Προσπελάστηκε στις 22/03/2023 <https://www.tovima.gr/2018/01/10/media/i-eksartisi-apo-ta-social-media-kai-oi-epiptwseis-stin-psyxiki-ygeia/>

Σε πόσες πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης διατηρείς ένα προφίλ; Πόσες ώρες ξοδεύεις συνολικά την ημέρα για να ‘σερφάρεις’ σε αυτές; Τι επιπτώσεις έχουν τα κοινωνικά μέσα στην ψυχολογία μας ή στη διάθεσή μας; Τελικά, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης φέρνουν τους ανθρώπους σε επαφή ή τους απομακρύνουν;

Σύμφωνα με μια έρευνα, όσοι/όσες χρησιμοποιούν πολλές κοινωνικές πλατφόρμες είχαν τριπλάσιες πιθανότητες να εμφανίσουν κατάθλιψη από αυτούς/αυτές που έκαναν πιο περιορισμένη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Ωστόσο, άλλες έρευνες καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι η χρήση των κοινωνικών μέσων μπορεί και να βοηθήσει στην έγκαιρη διάγνωση της κατάθλιψης.



Η χαμηλή αυτοεκτίμηση ίσως είναι μια από τις πιο σοβαρές επιπτώσεις που προκαλεί η αυξημένη χρήση των κοινωνικών μέσων. Βλέποντας τις φωτογραφίες και τα βίντεο άλλων χρηστών, που φαίνονται να τα

περνούν υπέροχα, πολλοί/πολλές ίσως νιώθουν ότι δεν αξίζουν ως άνθρωποι. Τα συμπτώματα αυτά είναι πιο έντονα στις γυναίκες, οι περισσότερες από τις οποίες δηλώνουν ότι νιώθουν κατώτερες εξ αιτίας των φωτογραφιών που ανεβάζουν οι φίλες τους.

Η χρήση των κοινωνικών μέσων συνδέεται επίσης με φαινόμενα όπως ο ανήσυχος ύπνος. Οι ερευνητές επισημαίνουν ότι ένας καλός, βαθύς ύπνος είναι απαραίτητος για την ψυχική και σωματική μας υγεία. Η ακτινοβολία των ηλεκτρονικών συσκευών (π.χ. κινητό τηλέφωνο, ταμπλέτες) επηρεάζουν την ποιότητα του ύπνου μας. Με λίγα λόγια, όταν ξαπλώνοντας για να κοιμηθείς βλέπεις τα προφίλ σου στα διάφορα κοινωνικά, είναι πολύ πιθανό να έχεις ανήσυχο ύπνο.

Μέχρι στιγμής, ο εθισμός στα κοινωνικά μέσα δεν έχει χαρακτηριστεί ψυχική ασθένεια, όπως ισχύει για τον εθισμό στο διαδίκτυο. Παρόλα αυτά, ορισμένοι ερευνητές σημειώνουν ότι το να σταματήσεις το Twitter μπορεί και να είναι πιο δύσκολο από το να κόψεις το τσιγάρο και το αλκοόλ.

A3. Για ποιους λόγους οι νέοι και οι νέες αφιερώνουν τόσο χρόνο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης; Να γράψεις τις σκέψεις σου σε άρθρο για την εφημερίδα του σχολείου σου. (200 λέξεις)

Μονάδες 25

B. Λογοτεχνικό κείμενο

ΖΩΗ ΚΑΡΕΛΛΗ (1901-1998)

Μοναξιά

Το ακόλουθο ποίημα είναι από τη συλλογή «Της μοναξιάς και της έπαρσης» (1951), η οποία συμπεριλαμβάνεται στην έκδοση «Τα Ποιήματα» (τ. Α΄, 2000, Εκδόσεις των Φίλων).

Πού θα πάμε, ψυχή, μ' όλη τούτη
την εξορία¹ που μέσα μας φέρνουμε;
Μαζί μας κανένας κι η μοναξιά
έγινε τόσο παράξενη, που είναι ίδια
με τη συντροφιά των πολλών ανθρώπων.
Μιλάς και σωπαίνεις και τα πράγματα
μένουν αδιάλλαχτα², σα να μην υπάρχει
θέληση καμιά, να τα κυβερνήσει.

¹ εξορία = ένας πολύ απομακρυσμένος τόπος, στον οποίο κάποιος είναι υποχρεωμένος να ζει

² αδιάλλαχτα = που δεν αλλάζουν

Αστειότερες, οι θλιβερές προσπάθειες,
γιατί τόση απαισιοδοξία; [...]
Α, τι αθλιότητα περιέχουν
τα μάτια της μοναξιάς!
Φύγετε τόσο μακριά,
που ποτέ να μη συναντήσετε πια
την μονάχην εικόνα σας,
καθώς φαίνεται, σήμερα, ολόκληρη.



B3. Να επιλέξεις ένα από τα δύο ακόλουθα θέματα και να γράψεις ένα κείμενο έως 150 λέξεις.

1. Πώς γίνεται να αισθανόμαστε μοναξιά παρότι βρισκόμαστε ανάμεσα σε πολλούς ανθρώπους;

ή

2. Με ποιους τρόπους θα βοηθούσες έναν φίλο ή μια φίλη σου που αισθάνεται μοναξιά;

Μονάδες 25