

Social media zetten in op stressreductie

25 juli 2019



Pinterest constateerde een stijging van zoekwoorden zoals 'stress' en 'angst' en dat gebruikers het sociale netwerk steeds vaker gebruiken om emotioneel te ontladen. Hierop besloot Pinterest de samenwerking op te zoeken met het Stanford Lab for Mental Health Innovation om te onderzoeken in hoeverre Pinterest van toegevoegde waarde kan zijn op de gemoedstoestand van zijn gebruikers.

Gratis korte oefeningen

Pinterest en het Stanford Lab for Mental Health Innovation ontwikkelden in totaal 12 eenvoudig toegankelijke en gratis oefeningen. Gedurende twee minuten per oefening krijgen gebruikers dan een programma waarmee ze hun stressniveau kunnen verlagen zoals mindfulness. De geboden oefening is afhankelijk van het zoekwoord.

Het programma wordt in eerste instantie uitgerold in de Verenigde Staten (VS). Het is nog onduidelijk of het programma in andere regio's zal worden aangeboden. Wereldwijd heeft Pinterest zo'n 300 miljoen maandelijkse actieve gebruikers.

Ook Facebook zet in op e-health

Sociale netwerken maken in toenemende mate gebruik van hun platform om ondersteuning te

bieden bij psychische klachten of aandoeningen.

Facebook bijvoorbeeld maakte in 2017 bekend [met behulp van kunstmatige intelligentie](#) leden met suïcidale neigingen te gaan identificeren. Het sociale netwerk zet daarbij algoritmes in om berichten van leden te beoordelen. Facebook ontwikkelde algoritmes om zorgwekkende posts en reacties te herkennen.

Een jaar later trok Facebook [ten strijde tegen sterke pijnstillers](#) (opioïden) die in de VS eenvoudig verkrijgbaar zijn via sociale media. Daarmee kwam Facebook tegemoet aan de kritiek die vanuit de Amerikaanse overheid werd geuit op de rol van sociale platformen bij de online verkrijgbaarheid van zware medicatie zoals morfine.

Dit jaar introduceerde Facebook tijdens zijn ontwikkelaarsconferentie F8 Health Support Groups, een onderdeel van het sociale netwerk waarin patiënten elkaar in gelijkgestemde groep kunnen treffen en hun ervaringen kunnen delen. Tevens maakte Facebook [de benoeming bekend](#) van dr. Roni Zeiger, oprichter en CEO van Smart Patients, tot het hoofd van de afdeling Health Strategies, een afdeling die door het sociale netwerk recentelijk is opgericht.

Delen emoties op social media helpt jongeren

Het delen van negatieve emoties door jongeren via social media en feedback die er op wordt gegeven, kan leiden tot het bijstellen van deze emoties. Dat blijkt [uit promotieonderzoek](#) van communicatiewetenschapper Carmina Rodríguez Hidalgo aan de UvA. Zij onderzoekt hoe jongeren emoties delen op social media, zoals stress over examens, onzekerheid over te maken keuzes, angst voor bepaalde situaties. Vrienden uit hun sociale netwerken geven hier vervolgens hun feedback op.

Online kunnen vrienden uit een sociaal netwerk zich beter op de betreffende emotie richten, krijgen ze meer informatie over de oorzaak en kunnen daardoor betere feedback geven, aldus één van de bevindingen uit het onderzoek.