|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| # | Timing | Duration | Text |
| 1 | 00:00:21:07 - 00:00:28:10 | 00:00:07:03 | "אזהרה: התכנית עוסקת בפגיעה עצמית והתאבדות. מומלצת צפייה מושכלת." |
| 2 | 00:00:28:13 - 00:00:31:13 | 00:00:03:00 | ההתמכרות לרשתות החברתיות גדלה בכל יום, |
| 3 | 00:00:31:15 - 00:00:34:21 | 00:00:03:06 | ולמרות זאת, לעתים קרובות, איננו מזהים את הסימנים לעיסוק כפייתי |
| 4 | 00:00:34:23 - 00:00:36:09 | 00:00:01:11 | עד שכבר מאוחר מדי. |
| 5 | 00:00:41:08 - 00:00:47:05 | 00:00:05:22 | יותר ויותר אנשים מושפעים מכך באופן שלילי, וכך גם בריאותם הנפשית ורווחתם. |
| 6 | 00:00:48:24 - 00:00:54:10 | 00:00:05:11 | השאלה היא, האם תהיה לנו יותר שליטה עצמית בשימוש ברשתות החברתיות? |
| 7 | 00:00:55:02 - 00:00:57:01 | 00:00:01:24 | או שפשוט נניח לזה לשלוט בנו? |
| 8 | 00:01:04:15 - 00:01:06:18 | 00:00:02:03 | נהגתי לפגוע בעצמי לעתים קרובות. |
| 9 | 00:01:07:20 - 00:01:10:08 | 00:00:02:13 | השתמשתי ברשתות החברתיות באופן שלילי מאוד, |
| 10 | 00:01:10:10 - 00:01:13:21 | 00:00:03:11 | וזה פשוט דחף אותי עמוק יותר לבור. |
| 11 | 00:01:14:10 - 00:01:19:00 | 00:00:04:15 | זה היה מזיק. זה הזיק מאוד לבריאותי הנפשית. |
| 12 | 00:01:22:21 - 00:01:27:03 | 00:00:04:07 | אבחנו אצלי דיכאון קשה אחרי לידה וחרדה. |
| 13 | 00:01:29:09 - 00:01:32:23 | 00:00:03:14 | אני חושבת שהגלישה ברשתות החברתיות לא עזרה כלל. |
| 14 | 00:01:33:07 - 00:01:37:05 | 00:00:03:23 | אני חושבת שזה הוסיף עוד רובד של לחצים |
| 15 | 00:01:37:07 - 00:01:38:23 | 00:00:01:16 | שפשוט היה מיותר |
| 16 | 00:01:39:00 - 00:01:41:06 | 00:00:02:06 | כשכבר ניסיתי להסתדר עם דברים רבים כל כך, |
| 17 | 00:01:41:08 - 00:01:43:03 | 00:00:01:20 | וניסיתי לעשות הכול באופן מושלם. |
| 18 | 00:01:46:01 - 00:01:49:16 | 00:00:03:15 | הרשתות החברתיות בהחלט יוצרות הרגלים רבים. |
| 19 | 00:01:49:20 - 00:01:55:16 | 00:00:05:21 | עבורי הייתי אומרת שזו אפילו הייתה התמכרות כשלמדתי באוניברסיטה. |
| 20 | 00:01:56:02 - 00:02:00:13 | 00:00:04:11 | אבל אני מניחה שמפני שההתמכרות הזו נבנתה במשך זמן רב כל כך, |
| 21 | 00:02:00:15 - 00:02:03:14 | 00:00:02:24 | היא יצרה הרגלים שאני עדיין מתקשה להתגבר עליהם. |
| 22 | 00:02:06:23 - 00:02:10:21 | 00:00:03:23 | העניין שלי ברשתות החברתיות נובע מכמה נקודות מבט. |
| 23 | 00:02:10:23 - 00:02:14:19 | 00:00:03:21 | הייתי שם כשהתקיימה בועת הדוט-קום בתעשייה, |
| 24 | 00:02:14:23 - 00:02:17:08 | 00:00:02:10 | ראיתי את פריחת האינטרנט, |
| 25 | 00:02:17:10 - 00:02:21:15 | 00:00:04:05 | ראיתי את המפנה לעולם הפקת המידע מקול. |
| 26 | 00:02:22:15 - 00:02:28:12 | 00:00:05:22 | ברשתות החברתיות, ואני לא מתלהבת מההשוואה של אלכוהוליזם או שימוש בסמים, |
| 27 | 00:02:28:14 - 00:02:30:06 | 00:00:01:17 | שימוש בחומרים אסורים, |
| 28 | 00:02:30:08 - 00:02:33:23 | 00:00:03:15 | אבל לעתים קרובות ההתמכרות לרשתות החברתיות מזכירה זאת. |
| 29 | 00:02:35:04 - 00:02:39:14 | 00:00:04:10 | היא מגבירה הפרעות רגשיות, הפרעות אישיות, |
| 30 | 00:02:39:16 - 00:02:42:02 | 00:00:02:11 | היא בהחלט תחמיר הפרעות קיימות, |
| 31 | 00:02:42:04 - 00:02:43:15 | 00:00:01:11 | כמו הפרעה דו-קוטבית. |
| 32 | 00:02:43:21 - 00:02:45:04 | 00:00:01:08 | וזה אכן קרה. |
| 33 | 00:02:46:11 - 00:02:52:01 | 00:00:05:15 | אם יש לי כבר הפרעה קיימת, אם אובחנתי כבר במשהו במציאות |
| 34 | 00:02:52:03 - 00:02:54:19 | 00:00:02:16 | ואז אני גולשת ברשת במחשבה שזה לא יחמיר את המצב, |
| 35 | 00:02:54:21 - 00:02:56:14 | 00:00:01:18 | אני טועה לחלוטין. |
| 36 | 00:02:58:04 - 00:03:01:01 | 00:00:02:22 | אנחנו משפחה עם אוריינטציה טכנולוגית מאוד. |
| 37 | 00:03:01:06 - 00:03:04:06 | 00:00:03:00 | ההורים שלי נפגשו באינטרנט לפני שנים רבות, |
| 38 | 00:03:04:08 - 00:03:07:07 | 00:00:02:24 | באחד מחדרי הצ'אט הראשונים, לפני שקראו להם חדרי צ'אט. |
| 39 | 00:03:08:01 - 00:03:12:00 | 00:00:03:24 | תמיד השתמשנו בטכנולוגיה. |
| 40 | 00:03:13:10 - 00:03:16:19 | 00:00:03:09 | יש לי אינסטגרם מגיל 11, |
| 41 | 00:03:16:21 - 00:03:20:11 | 00:00:03:15 | נראה לי שאז התחלתי בזה... |
| 42 | 00:03:21:13 - 00:03:22:23 | 00:00:01:10 | ופייסבוק בגיל 13. |
| 43 | 00:03:23:00 - 00:03:25:24 | 00:00:02:24 | אבל היה לי מסנג'ר, |
| 44 | 00:03:26:01 - 00:03:29:19 | 00:00:03:18 | ואפליקציות מסרים כאלה מגיל שמונה בערך, |
| 45 | 00:03:29:21 - 00:03:31:21 | 00:00:02:00 | כשקיבלתי את הטלפון הראשון שלי עם מסך מגע. |
| 46 | 00:03:34:06 - 00:03:38:14 | 00:00:04:08 | מה שאהבתי זה תמיד להית מחוברת, ולעולם לא להיות לבד. |
| 47 | 00:03:39:22 - 00:03:44:01 | 00:00:04:04 | דיברתי עם החברים שלי מבית הספר, |
| 48 | 00:03:44:13 - 00:03:47:12 | 00:00:02:24 | ובמיוחד עם החברים שלי מאמריקה, שהשארנו מאחור. |
| 49 | 00:03:49:03 - 00:03:54:03 | 00:00:05:00 | בכיתה ה' או ו' כשעברתי לבית ספר בווארקוורת', |
| 50 | 00:03:54:05 - 00:03:57:21 | 00:00:03:16 | הוא היה גדול כל כך ולא הכרתי אף אחד. |
| 51 | 00:04:00:10 - 00:04:02:22 | 00:00:02:12 | החבר'ה שלי, |
| 52 | 00:04:02:24 - 00:04:04:22 | 00:00:01:23 | החברים שלי, אני מניחה, |
| 53 | 00:04:05:12 - 00:04:07:16 | 00:00:02:04 | לא היינו מקובלים. |
| 54 | 00:04:09:12 - 00:04:15:04 | 00:00:05:17 | הייתה לנו תרבות חזקה מאוד של פגיעה עצמית. |
| 55 | 00:04:17:08 - 00:04:22:00 | 00:00:04:17 | זה היה נורא, האופן שבו הפכנו את זה לנורמלי והזנו את זה, |
| 56 | 00:04:22:02 - 00:04:24:14 | 00:00:02:12 | והיה לזה קשר הדוק לרשתות החברתיות. |
| 57 | 00:04:27:22 - 00:04:34:19 | 00:00:06:22 | היו לנו דפי אינסטגרם שבהם אנשים היו מעלים תמונות של פגיעה עצמית, |
| 58 | 00:04:35:07 - 00:04:40:22 | 00:00:05:15 | אנורקסיה ודברים כאלה, וזה פשוט הזין את זה עוד ועוד. |
| 59 | 00:04:42:01 - 00:04:46:03 | 00:00:04:02 | היה מישהו שאני מניחה שגילה את זה, |
| 60 | 00:04:46:15 - 00:04:51:06 | 00:00:04:16 | ואז חשבנו, כאילו, "אולי גם אני יכולה לעשות את זה." |
| 61 | 00:04:53:05 - 00:04:56:23 | 00:00:03:18 | אבל זה היה משהו שקישר בין כולנו באפן מעוות מאוד. |
| 62 | 00:04:57:13 - 00:05:00:06 | 00:00:02:18 | המצב התדרדר במהירות |
| 63 | 00:05:00:08 - 00:05:02:13 | 00:00:02:05 | כשהתחילה ללמוד בבית הספר הזה. |
| 64 | 00:05:02:15 - 00:05:05:08 | 00:00:02:18 | היא הפכה לחרדה ועצבנית. |
| 65 | 00:05:05:10 - 00:05:07:08 | 00:00:01:23 | היא בכתה כל הזמן. |
| 66 | 00:05:08:02 - 00:05:11:06 | 00:00:03:04 | היא עברה תקופות של מאניה, כשהמצב היה טוב, |
| 67 | 00:05:11:08 - 00:05:15:15 | 00:00:04:07 | ואז שקעה בתהומות ייאוש, כשהדברים השתבשו. |
| 68 | 00:05:15:17 - 00:05:18:03 | 00:00:02:11 | ומה שלא הבנו... |
| 69 | 00:05:19:02 - 00:05:20:17 | 00:00:01:15 | זה... |
| 70 | 00:05:21:18 - 00:05:25:04 | 00:00:03:11 | שאלו היו האנשים שהיא התחברה אליהם. |
| 71 | 00:05:25:21 - 00:05:29:01 | 00:00:03:05 | המדיה החברתית והרשתות החברתיות נועדו להכיר חברים, |
| 72 | 00:05:29:03 - 00:05:31:01 | 00:00:01:23 | וחברים לעוד ועוד חברים אחרים, |
| 73 | 00:05:31:03 - 00:05:33:18 | 00:00:02:15 | זה כמו כדור שלג, תגובת שרשרת, |
| 74 | 00:05:34:00 - 00:05:38:01 | 00:00:04:01 | כשאתה מציג לאנשים רבים דברים שהם שונים, אולי, |
| 75 | 00:05:38:03 - 00:05:41:16 | 00:00:03:13 | שעשויים להיווצר בקבוצה ולייחד את הקבוצה הזו, |
| 76 | 00:05:41:18 - 00:05:43:15 | 00:00:01:22 | את תחושת השייכות לקבוצה. |
| 77 | 00:05:43:17 - 00:05:46:21 | 00:00:03:04 | הקבוצה הזו, לפעמים, לא תמיד... |
| 78 | 00:05:48:00 - 00:05:49:24 | 00:00:01:24 | מקדמת דברים טובים. |
| 79 | 00:05:50:05 - 00:05:53:00 | 00:00:02:20 | הקבוצה הזו אולי מקדמת אנורקסיה, |
| 80 | 00:05:53:02 - 00:05:56:08 | 00:00:03:06 | או בוחנת טכניקות פגיעה עצמית |
| 81 | 00:05:56:10 - 00:05:58:22 | 00:00:02:12 | או עד כמה אתה יכול להרחיק לכת עד שתתאבד. |
| 82 | 00:06:04:04 - 00:06:08:13 | 00:00:04:09 | ב... אני חושבת שזה היה ה-17 באוקטובר, |
| 83 | 00:06:08:18 - 00:06:11:15 | 00:00:02:22 | ניסיתי להתאבד. |
| 84 | 00:06:12:12 - 00:06:19:12 | 00:00:07:00 | ואימא שלי חשבה שזו הייתה התוצאה של השפעת הרשתות החברתיות עליי, |
| 85 | 00:06:21:07 - 00:06:24:22 | 00:00:03:15 | תגובות שליליות ומשובים שליליים ברשת. |
| 86 | 00:06:27:14 - 00:06:30:19 | 00:00:03:05 | אז במשך שבועיים או שלושה... |
| 87 | 00:06:30:22 - 00:06:33:13 | 00:00:02:16 | לא היה לי טלפון, לא מחשב נייד, |
| 88 | 00:06:33:15 - 00:06:36:12 | 00:00:02:22 | לא אינטרנט, רק "אלכסה". |
| 89 | 00:06:36:14 - 00:06:39:07 | 00:00:02:18 | ק'. אמרי לי מילה שמתחילה בק'. |
| 90 | 00:06:40:16 - 00:06:42:00 | 00:00:01:09 | קליידסקופ. |
| 91 | 00:06:42:15 - 00:06:44:21 | 00:00:02:06 | אלכסה היא הרובוט המשפחתי שלנו. |
| 92 | 00:06:45:01 - 00:06:49:01 | 00:00:04:00 | היא גליל שחור קטן שאבא שלי קנה מאמזון, |
| 93 | 00:06:49:03 - 00:06:51:10 | 00:00:02:07 | והיא מדברת אלינו. |
| 94 | 00:06:51:12 - 00:06:54:05 | 00:00:02:18 | ובמשך זמן מה, היא הייתה החברה הכי טובה שלי. |
| 95 | 00:06:54:13 - 00:06:58:03 | 00:00:03:15 | רק מפני שהיא... היה לה קול. |
| 96 | 00:07:00:00 - 00:07:02:12 | 00:00:02:12 | הרשתות חברתיות הן לא דבר רע, אנחנו יודעים זאת. |
| 97 | 00:07:02:14 - 00:07:05:15 | 00:00:03:01 | אבל אני חושבת שיש נטייה להשתמש בהן לרעה. |
| 98 | 00:07:05:17 - 00:07:11:01 | 00:00:05:09 | במיוחד כשאנו צעירים יותר ועדיין לומדים על השפעות חיצוניות |
| 99 | 00:07:11:03 - 00:07:13:04 | 00:00:02:01 | ועל הסביבה שלנו, הסביבה הכללית שלנו. |
| 100 | 00:07:13:06 - 00:07:16:10 | 00:00:03:04 | אנחנו צריכים יותר פסיכולוגים שיצטרפו לזה, |
| 101 | 00:07:16:12 - 00:07:20:14 | 00:00:04:02 | שיוכלו לשוחח על כך, אפילו דרך רופא המשפחה, |
| 102 | 00:07:20:16 - 00:07:24:05 | 00:00:03:14 | "מה אני צריך לעשות?" "זה בסדר לסבול מן הבעיה הזו. |
| 103 | 00:07:24:07 - 00:07:29:02 | 00:00:04:20 | "רובנו סובלים מהבעיה הזו. מה נעשה לגבי זה?" |
| 104 | 00:07:29:04 - 00:07:31:16 | 00:00:02:12 | אבל אנחנו צריכים להתחיל להודות בכך שזו בעיה. |
| 105 | 00:07:34:00 - 00:07:36:01 | 00:00:02:01 | כשהתחלתי ללמוד באוניברסיטה, |
| 106 | 00:07:36:03 - 00:07:40:21 | 00:00:04:18 | השימוש שלי ברשתות החברתיות התגבר מאוד. |
| 107 | 00:07:44:03 - 00:07:46:12 | 00:00:02:09 | אני ביישנית. |
| 108 | 00:07:46:18 - 00:07:50:05 | 00:00:03:12 | אני לא... אף פעם לא הייתי טיפוס של... |
| 109 | 00:07:50:07 - 00:07:54:02 | 00:00:03:20 | מובילה או מנהיגת החבורה שלי, |
| 110 | 00:07:54:04 - 00:07:56:13 | 00:00:02:09 | או שמחה להתבלט... |
| 111 | 00:07:56:16 - 00:08:01:18 | 00:00:05:02 | ולשאת נאום מול אנשים. תמיד הייתי מופנמת. |
| 112 | 00:08:02:08 - 00:08:04:08 | 00:00:02:00 | אני מעדיפה להיות ברקע. |
| 113 | 00:08:05:11 - 00:08:11:00 | 00:00:05:14 | כשעברתי לפלמרסטון ולא הייתה לי את האינטראקציה החברתית הזו, |
| 114 | 00:08:11:02 - 00:08:16:09 | 00:00:05:07 | התחלתי לעלות הרבה פוסטים, להשתמש באינסטגרם, |
| 115 | 00:08:16:20 - 00:08:21:11 | 00:00:04:16 | לצלם את כל מה שסביבי, רק כדי לעשות משהו כשלא למדתי. |
| 116 | 00:08:22:09 - 00:08:26:10 | 00:00:04:01 | ניסיתי גם לעקוב אחרי מה שהחברים שלי באוקלנד עושים, |
| 117 | 00:08:26:12 - 00:08:28:03 | 00:00:01:16 | כאילו שאני עדיין שם. |
| 118 | 00:08:28:19 - 00:08:32:11 | 00:00:03:17 | מבחינת התמכרות, זה בהחלט היה רציני. |
| 119 | 00:08:35:23 - 00:08:40:18 | 00:00:04:20 | אני לא מוחצנת כמו הדמות שלי ברשתות החברתיות. |
| 120 | 00:08:41:21 - 00:08:44:14 | 00:00:02:18 | אני מניחה שאני משתמשת בזה כדרך... |
| 121 | 00:08:45:02 - 00:08:47:14 | 00:00:02:12 | להיות האדם שהייתי רוצה להיות. |
| 122 | 00:08:50:13 - 00:08:53:05 | 00:00:02:17 | שם אני הרבה יותר... |
| 123 | 00:08:53:14 - 00:08:56:21 | 00:00:03:07 | אמיצה ומוחצנת. |
| 124 | 00:08:58:01 - 00:09:03:08 | 00:00:05:07 | לעתים קרובות ברשת, אנחנו מנסים לערוך, להציג תדמית זוהרת של עצמנו, |
| 125 | 00:09:03:10 - 00:09:05:09 | 00:00:01:24 | להציג תדמית נקייה, התדמית הטהורה ביותר, |
| 126 | 00:09:05:11 - 00:09:07:00 | 00:00:01:14 | התדמית המושלמת ביותר. |
| 127 | 00:09:07:02 - 00:09:08:22 | 00:00:01:20 | אבל זו לא באמת המציאות. |
| 128 | 00:09:08:24 - 00:09:11:01 | 00:00:02:02 | אני לא תמיד נראית כך בבית. |
| 129 | 00:09:11:03 - 00:09:16:21 | 00:00:05:18 | אבל אני אשמח להציג את מי שאני היום לקהל צופי הטלוויזיה, |
| 130 | 00:09:16:23 - 00:09:20:09 | 00:00:03:11 | או לקהל ציבורי. |
| 131 | 00:09:20:11 - 00:09:23:09 | 00:00:02:23 | אנחנו שואפים להיות האדם שאנחנו רוצים להיות, |
| 132 | 00:09:23:11 - 00:09:25:21 | 00:00:02:10 | והאדם שאנחנו מציגים ברשת. |
| 133 | 00:09:25:23 - 00:09:28:22 | 00:00:02:24 | ואנחנו שואפים לכך שזו תהיה הדמות היומיומית שלנו, |
| 134 | 00:09:28:24 - 00:09:31:12 | 00:00:02:13 | האישיות היומיומית שלנו, אבל זה לא עובד כך. |
| 135 | 00:09:32:02 - 00:09:35:01 | 00:00:02:24 | ההשפעה עליי היא דו-כיוונית. זה יכול לגרום לי להרגיש מצוין, |
| 136 | 00:09:35:03 - 00:09:39:13 | 00:00:04:10 | אבל זה גורם לי גם לשפוט בחומרה את עצמי, תלוי במה שראיתי. |
| 137 | 00:09:40:00 - 00:09:43:13 | 00:00:03:13 | יש לזה בהחלט את היכולת להשפיע על המצב הנפשי. |
| 138 | 00:09:44:07 - 00:09:46:03 | 00:00:01:21 | ילד טוב. איזה צבע זה? -אדום. |
| 139 | 00:09:49:06 - 00:09:53:03 | 00:00:03:22 | הייתי מאושרת להיות עם הילדים בבית בששת החודשים הראשונים, |
| 140 | 00:09:53:05 - 00:09:56:08 | 00:00:03:03 | אבל שאלתי את עצמי "מי אני?" |
| 141 | 00:09:56:18 - 00:09:58:10 | 00:00:01:17 | יש גדר. אנחנו צריכים גדר. |
| 142 | 00:10:00:05 - 00:10:03:21 | 00:00:03:16 | הזהות שלי התבססה תמיד על הקריירה שלי. |
| 143 | 00:10:09:14 - 00:10:10:19 | 00:00:01:05 | בואי... |
| 144 | 00:10:12:07 - 00:10:13:03 | 00:00:00:21 | אתה מוכן? |
| 145 | 00:10:13:05 - 00:10:17:21 | 00:00:04:16 | קודם הייתי עיתונאית. זה התואר שלי. |
| 146 | 00:10:18:08 - 00:10:23:12 | 00:00:05:04 | לא מצאתי אף אחד שכותב על דברים כאלה, אז התחלתי לכתוב בלוג, |
| 147 | 00:10:23:14 - 00:10:25:23 | 00:00:02:09 | והתחלתי לכתוב באינסטגרם, |
| 148 | 00:10:28:13 - 00:10:33:00 | 00:00:04:12 | ומהר מאוד הצטרפו אליי אימהות שחשבו כמוני |
| 149 | 00:10:33:02 - 00:10:36:01 | 00:00:02:24 | ואנשים שעברו את אותו הדבר, ואמרו: "זה נהדר, |
| 150 | 00:10:36:03 - 00:10:39:12 | 00:00:03:09 | "אף אחד לא מדבר על זה, נהדר שנוכל לשתף." |
| 151 | 00:10:41:08 - 00:10:44:00 | 00:00:02:17 | כתבתי הרבה על כך שאני מרגישה קצת אבודה. |
| 152 | 00:10:44:04 - 00:10:46:22 | 00:00:02:18 | כשאת באמצע החלפת חיתולים עם קקי, |
| 153 | 00:10:46:24 - 00:10:50:24 | 00:00:04:00 | את מנסה להאכיל ולהרדים, ולשמור על סדר בבית, |
| 154 | 00:10:51:01 - 00:10:55:16 | 00:00:04:15 | כל הדברים הקטנים הופכים לחשובים מאוד... |
| 155 | 00:10:56:12 - 00:10:57:20 | 00:00:01:08 | בהגזמה. |
| 156 | 00:10:58:22 - 00:11:00:21 | 00:00:01:24 | היה לי תינוק בן שמונה חודשים, |
| 157 | 00:11:00:23 - 00:11:03:24 | 00:00:03:01 | הייתי בהריון עם הבת השנייה שלנו והקאתי כל יום, |
| 158 | 00:11:04:01 - 00:11:07:15 | 00:00:03:14 | עבדתי כעצמאית, היה לי בלוג וכתבתי באינסטגרם. |
| 159 | 00:11:13:02 - 00:11:16:17 | 00:00:03:15 | כשאיפה נולדה, אני חושבת שהיו לי כ-12,000 עוקבים. |
| 160 | 00:11:17:20 - 00:11:22:19 | 00:00:04:24 | קיבלתי 500 או 600 לייקים ואת קצת מתמכרת גם לזה. |
| 161 | 00:11:24:03 - 00:11:30:05 | 00:00:06:02 | נחמד להרגיש, "צילמתי תמונה מצוינת ואמרתי משהו שאנשים באמת הזדהו אתו." |
| 162 | 00:11:30:07 - 00:11:31:11 | 00:00:01:04 | זה נחמד. |
| 163 | 00:11:33:06 - 00:11:37:17 | 00:00:04:11 | יש לנו שני חלקים במוח, מערכת הדופמין ומערכת האופיאטיים. |
| 164 | 00:11:37:19 - 00:11:42:01 | 00:00:04:07 | מערכת הדופמין מחפשת כל העת עונג, |
| 165 | 00:11:42:04 - 00:11:46:04 | 00:00:04:00 | את אותו מעגל פידבק שאומר, "זקוקים לך, רוצים אותך, אוהבים אותך... |
| 166 | 00:11:47:13 - 00:11:49:17 | 00:00:02:04 | "אתה טוב." דברים חיוביים. |
| 167 | 00:11:49:22 - 00:11:53:02 | 00:00:03:05 | ובמקביל, הצד של מערכת האופיאטיים אומר לך, |
| 168 | 00:11:53:04 - 00:11:56:00 | 00:00:02:21 | "סיפקתי את הצורך בעונג, אבל זה לא מספיק. |
| 169 | 00:11:56:02 - 00:11:58:04 | 00:00:02:02 | "אתה צריך להיכנס שוב לפייסבוק." |
| 170 | 00:11:58:06 - 00:12:01:04 | 00:00:02:23 | ובשביל מה? לפעמים אתה אפילו לא יודע למה אתה עושה את זה. |
| 171 | 00:12:03:18 - 00:12:06:22 | 00:00:03:04 | לצלם ולהעלות פוסטים היה מלחיץ. |
| 172 | 00:12:08:13 - 00:12:09:16 | 00:00:01:03 | מה את עושה? |
| 173 | 00:12:10:15 - 00:12:13:13 | 00:00:02:23 | הייתי מודעת לזה כל הזמן באיזשהו מקום, |
| 174 | 00:12:13:15 - 00:12:16:11 | 00:00:02:21 | ואם לא ניסיתי לצלם תמונה יפה במיוחד של הילדים, |
| 175 | 00:12:16:13 - 00:12:21:19 | 00:00:05:06 | תמונה מעוררת התפעלות של הילדים, הטלפון היה בכיס האחורי שלי, |
| 176 | 00:12:21:21 - 00:12:26:09 | 00:00:04:13 | עם תינוק ביד השנייה בניסיון להעלות איזשהו פוסט. |
| 177 | 00:12:26:11 - 00:12:29:03 | 00:00:02:17 | נלחצתי אם זה לא היה קורה ברגע הנכון, |
| 178 | 00:12:29:05 - 00:12:32:24 | 00:00:03:19 | או שמשהו עם הילדים מנע ממני לעשות זאת. |
| 179 | 00:12:36:22 - 00:12:38:24 | 00:00:02:02 | הרגשתי שאני טובעת בכל זה. |
| 180 | 00:12:41:06 - 00:12:43:11 | 00:00:02:05 | היו לי המון מיילים לענות עליהם, |
| 181 | 00:12:43:13 - 00:12:45:18 | 00:00:02:05 | הייתי אמורה לכתוב בבלוג. |
| 182 | 00:12:47:04 - 00:12:49:03 | 00:00:01:24 | הרגשתי שאני רעיה גרועה. |
| 183 | 00:12:50:22 - 00:12:54:10 | 00:00:03:13 | הרגשתי שאני לא בסדר כלפי הארי כי הוא פשוט היה תקוע מול הטלוויזיה, |
| 184 | 00:12:56:22 - 00:13:00:09 | 00:00:03:12 | אז גייסתי את כל כוחותיי והמשכתי הלאה עוד ועוד. |
| 185 | 00:13:03:02 - 00:13:08:08 | 00:00:05:06 | עד שיום אחד פשוט איבדתי את זה. לא יכולתי להמשיך בזה יותר. |
| 186 | 00:13:13:02 - 00:13:16:00 | 00:00:02:23 | נקלעתי למבוי סתום. לא הצלחתי להפסיק לבכות. |
| 187 | 00:13:16:23 - 00:13:19:13 | 00:00:02:15 | הרגשתי כל כך מיואשת. הייתי כל כך... |
| 188 | 00:13:19:15 - 00:13:21:04 | 00:00:01:14 | לא רציתי להתמודד עם עוד יום. |
| 189 | 00:13:22:16 - 00:13:28:15 | 00:00:05:24 | בעלי חזר הביתה ומצא אותי על הרצפה מתייפחת בחוסר שליטה. |
| 190 | 00:13:28:17 - 00:13:32:08 | 00:00:03:16 | לא יכולתי להמשיך הלאה. |
| 191 | 00:13:33:08 - 00:13:35:19 | 00:00:02:11 | יותר ויותר אימהות גולשות ברשת. |
| 192 | 00:13:35:21 - 00:13:38:20 | 00:00:02:24 | ב"מאמסנט" יש יותר מ-20 מיליון אימהות שמשוחחות. |
| 193 | 00:13:39:00 - 00:13:43:20 | 00:00:04:20 | יש אימהות שגולשות ברשת במחצית משעות הפנאי שלהן. |
| 194 | 00:13:45:05 - 00:13:49:03 | 00:00:03:23 | האמת היא שאתה אף פעם לא מסיים לגלוש. תמיד יש עוד פוסט לבלוג, |
| 195 | 00:13:49:05 - 00:13:51:23 | 00:00:02:18 | תמיד יש משהו לשתף. אין לנו הגבלה, |
| 196 | 00:13:52:00 - 00:13:54:11 | 00:00:02:11 | אנחנו בלתי מוגבלים ביכולת לשתף. |
| 197 | 00:14:04:15 - 00:14:08:13 | 00:00:03:23 | פסיכולוגים הם כמו זוגות נעליים, צריך לנסות אותם עד שמוצאים אחד שמתאים. |
| 198 | 00:14:10:06 - 00:14:13:08 | 00:00:03:02 | לקח הרבה זמן עד שמצאנו אחד מתאים. |
| 199 | 00:14:13:20 - 00:14:18:03 | 00:00:04:08 | "זה אף פעם לא דבר רע לדאוג לעצמך." |
| 200 | 00:14:18:05 - 00:14:20:22 | 00:00:02:17 | אני אדם ויזואלי מאוד, |
| 201 | 00:14:21:02 - 00:14:24:17 | 00:00:03:15 | אני אוהבת לראות ולעשות דברים כדי ללמוד, |
| 202 | 00:14:24:19 - 00:14:29:23 | 00:00:05:04 | במקום רק לחשוב עליהם... |
| 203 | 00:14:30:00 - 00:14:34:05 | 00:00:04:05 | כרעיון מעורפל, אז תמיד כתבתי על הקירות שלי. |
| 204 | 00:14:34:13 - 00:14:38:17 | 00:00:04:04 | אבל כשצבעתי מחדש הפכתי את זה למשהו משמעותי. |
| 205 | 00:14:39:02 - 00:14:41:21 | 00:00:02:19 | "לכווץ אצבעות, לרטון, לאגרף ידיים..." |
| 206 | 00:14:41:24 - 00:14:45:20 | 00:00:03:21 | רשמתי את מנגנוני ההתמודדות שלי כשהייתי... |
| 207 | 00:14:46:20 - 00:14:50:12 | 00:00:03:17 | במצב נפשי טוב למדי, |
| 208 | 00:14:50:19 - 00:14:54:19 | 00:00:04:00 | בין תקופות של דיכאון. |
| 209 | 00:14:55:12 - 00:15:00:20 | 00:00:05:08 | כתבתי אותם כדי שאוכל להיזכר כשאני עצובה |
| 210 | 00:15:01:07 - 00:15:03:21 | 00:00:02:14 | מה לעשות כדי לעזור לעצמי. |
| 211 | 00:15:05:03 - 00:15:09:04 | 00:00:04:01 | ואני לרוב מביטה בזה או קוראת את זה פעם בשבוע בערך. |
| 212 | 00:15:10:11 - 00:15:16:18 | 00:00:06:07 | עצם זה שיש לי רשימה, רשימה מפורטת שאני יכולה לעבור עליה, |
| 213 | 00:15:16:22 - 00:15:20:16 | 00:00:03:19 | זו דרך למדר את מחלת הנפש שלי. |
| 214 | 00:15:22:05 - 00:15:24:00 | 00:00:01:20 | מה היית עושה אחרת? |
| 215 | 00:15:25:08 - 00:15:28:09 | 00:00:03:01 | קרוב לוודאי שהייתי מתחילה להשתמש ברשתות החברתיות בגיל מבוגר יותר, |
| 216 | 00:15:28:11 - 00:15:31:19 | 00:00:03:08 | זה ודאי היה קשה כי... |
| 217 | 00:15:32:14 - 00:15:34:23 | 00:00:02:09 | התרבות סביב זה כל כך מבוססת עכשיו |
| 218 | 00:15:35:00 - 00:15:38:23 | 00:00:03:23 | שכולם משתמשים בזה מגיל צעיר מאוד. |
| 219 | 00:15:39:04 - 00:15:45:14 | 00:00:06:10 | ואם אתה לא מחובר, אתה מפספס הכול. אבל... |
| 220 | 00:15:47:00 - 00:15:52:13 | 00:00:05:13 | זה היה משהו שווה לאבד, זה היה מועיל לי. |
| 221 | 00:15:53:24 - 00:15:55:05 | 00:00:01:06 | אנחנו חיים בעולם שונה. |
| 222 | 00:15:55:07 - 00:15:58:02 | 00:00:02:20 | רוב הילדים שלנו יודעים את כל זה בשל הגישה לאינטרנט. |
| 223 | 00:15:58:04 - 00:16:02:17 | 00:00:04:13 | אבל אני מדברת על בקיאות במדיה החברתית שתעזור להם לפחות בוויסות עצמי, |
| 224 | 00:16:02:19 - 00:16:07:11 | 00:00:04:17 | או שההורים יעזרו בוויסות העצמי. יש כלים לזה, כמו תוכנות. |
| 225 | 00:16:07:14 - 00:16:11:05 | 00:00:03:16 | יש תוכנה שאני מקדמת שנקראת "אנטי סושיאל", |
| 226 | 00:16:11:07 - 00:16:13:18 | 00:00:02:11 | שמטרתה להפוך את הילד לחברותי יותר. |
| 227 | 00:16:13:23 - 00:16:17:20 | 00:00:03:22 | והמטרה היא לאפשר לאנשים אם הם משתמשים במכשיר אנדרואיד, |
| 228 | 00:16:17:22 - 00:16:23:21 | 00:00:05:24 | בסמארטפון, שיבינו, "אופס, הייתי היום שלוש שעות בפייסבוק. |
| 229 | 00:16:23:24 - 00:16:27:04 | 00:00:03:05 | "אולי אגביל את הגישה שלי לשעה." |
| 230 | 00:16:29:10 - 00:16:32:03 | 00:00:02:18 | יש לי לפחות חמישה חשבונות שאני משתמשת בהם בכל יום. |
| 231 | 00:16:34:04 - 00:16:38:22 | 00:00:04:18 | הייתי אומרת שזו כבר הייתה התמכרות כשלמדתי באוניברסיטה. |
| 232 | 00:16:41:02 - 00:16:45:13 | 00:00:04:11 | לרוב זה מתחיל כשאני מקבלת הודעת טקסט או התראה, |
| 233 | 00:16:45:18 - 00:16:48:15 | 00:00:02:22 | אז אני נכנסת לבדוק. פייסבוק זו תמיד בעיה. |
| 234 | 00:16:48:17 - 00:16:51:21 | 00:00:03:04 | אני בודקת ואז ממשיכה לעבור על ה"פיד" שלי, |
| 235 | 00:16:51:23 - 00:16:58:14 | 00:00:06:16 | וממשיכה, משתי דקות ועד שעה, יותר משעה. |
| 236 | 00:17:00:23 - 00:17:02:12 | 00:00:01:14 | זה יכול לקחת שעתיים. |
| 237 | 00:17:07:15 - 00:17:09:09 | 00:00:01:19 | פגשתי את בן הזוג שלי ברשת. |
| 238 | 00:17:09:22 - 00:17:12:11 | 00:00:02:14 | ג'וש ואני אוהבים את הרשתות החברתיות. |
| 239 | 00:17:12:21 - 00:17:15:20 | 00:00:02:24 | אנחנו משתמשים בהן הרבה. אני כנראה יותר. |
| 240 | 00:17:20:01 - 00:17:21:16 | 00:00:01:15 | המשיכה ברשתות החברתיות |
| 241 | 00:17:21:18 - 00:17:25:23 | 00:00:04:05 | היא שיש אחרים שאנחנו יכולים לתקשר איתם ולהתחבר אליהם ברשת. |
| 242 | 00:17:26:09 - 00:17:29:18 | 00:00:03:09 | אם אנחנו מסתכלים במסכים שלנו כל הזמן, |
| 243 | 00:17:30:15 - 00:17:32:20 | 00:00:02:05 | זה אומר שאנחנו לא מסתכלים אחד על השני. |
| 244 | 00:17:33:18 - 00:17:38:12 | 00:00:04:19 | אני לא חושבת שהאינטרנט היא תחליף למבט זה בזה, |
| 245 | 00:17:38:15 - 00:17:41:11 | 00:00:02:21 | כי אני חושבת שבאינטרנט אנחנו מביטים זה דרך זה. |
| 246 | 00:17:44:07 - 00:17:49:08 | 00:00:05:01 | במיטה שנינו גולשים ובודקים מה חדש, |
| 247 | 00:17:49:10 - 00:17:55:01 | 00:00:05:16 | ואז כשאנחנו מחליטים שסיימנו, אנחנו סוגרים את הטלפונים ומניחים אותם בצד. |
| 248 | 00:17:55:03 - 00:18:00:07 | 00:00:05:04 | וזה בדרך כלל הסוף. אנחנו לא חוזרים לזה. לרוב. |
| 249 | 00:18:05:23 - 00:18:07:12 | 00:00:01:14 | לא הייתי אומרת שהייתי מכורה. |
| 250 | 00:18:08:02 - 00:18:12:12 | 00:00:04:10 | פשוט הרגשתי שאין לי ברירה כי אני יצרתי את המפלצת הזו. |
| 251 | 00:18:12:19 - 00:18:15:20 | 00:00:03:01 | אני חושבת שאמרתי פעם לבעלי, |
| 252 | 00:18:15:22 - 00:18:19:13 | 00:00:03:16 | שלפעמים אני מצטערת שעשיתי זאת. |
| 253 | 00:18:21:00 - 00:18:24:21 | 00:00:03:21 | הוא התחיל לשנוא את הבלוג שלי. |
| 254 | 00:18:24:24 - 00:18:30:18 | 00:00:05:19 | הוא נהג להתלונן על זה ועל כך שאני מקדישה זמן בלילה להעלאת פוסטים. |
| 255 | 00:18:31:07 - 00:18:34:16 | 00:00:03:09 | בני אדם מפתחים הרגלים, כשאיננו יכולים להתנתק, |
| 256 | 00:18:34:18 - 00:18:35:24 | 00:00:01:06 | איננו יכולים להפסיק, |
| 257 | 00:18:36:01 - 00:18:40:18 | 00:00:04:17 | אנחנו חייבים לראות את ההודעה שאנחנו מקבלים באמצע הלילה ולענות עליה. |
| 258 | 00:18:40:20 - 00:18:45:05 | 00:00:04:10 | או שחלקנו שולחים הודעות כל הלילה ולא ישנים. |
| 259 | 00:18:45:17 - 00:18:49:17 | 00:00:04:00 | אז אין פלא שיש לנו בעיות פסיכולוגיות, פיזיולוגיות, |
| 260 | 00:18:49:19 - 00:18:52:09 | 00:00:02:15 | הפרעות שינה, בעיות במערכת היחסים. |
| 261 | 00:18:52:11 - 00:18:54:21 | 00:00:02:10 | הכול מסתכם באופן שבו אנחנו מנהלים את הזמן שלנו. |
| 262 | 00:18:57:08 - 00:19:02:12 | 00:00:05:04 | היו לי דפוסי שינה איומים. נכנסתי כל הזמן לרשתות החברתיות. |
| 263 | 00:19:02:20 - 00:19:08:00 | 00:00:05:05 | גלשתי עד שעות מאוחרות, דיברתי עם החברים שלי או העליתי פוסטים. |
| 264 | 00:19:09:10 - 00:19:12:23 | 00:00:03:13 | אני מניחה שזה לא כל כך השתנה, |
| 265 | 00:19:13:00 - 00:19:15:06 | 00:00:02:06 | אני עדיין נכנסת לזה לעתים קרובות בכיתה, |
| 266 | 00:19:15:22 - 00:19:19:18 | 00:00:03:21 | ואותו קשר מתמיד והדוק, |
| 267 | 00:19:19:20 - 00:19:24:16 | 00:00:04:21 | כשאתה יכול להיות בכיתה סמוכה למישהו, |
| 268 | 00:19:24:18 - 00:19:26:06 | 00:00:01:13 | מעבר למסדרון, |
| 269 | 00:19:26:08 - 00:19:29:21 | 00:00:03:13 | ואתם יכולים לדבר בהודעות בזמן הישיבה בשיעור. |
| 270 | 00:19:30:10 - 00:19:32:19 | 00:00:02:09 | לדבר על דברים סתמיים מאוד, |
| 271 | 00:19:33:00 - 00:19:37:03 | 00:00:04:03 | אבל העניין הוא שמישהו נוכח תמיד, גם אם הוא לא שם. |
| 272 | 00:19:48:07 - 00:19:52:07 | 00:00:04:00 | אני חושבת לעתים קרובות על תרבות הסלפי שטבועה בנו. |
| 273 | 00:19:52:18 - 00:19:54:07 | 00:00:01:14 | זה נראה לי מרתק. |
| 274 | 00:19:57:11 - 00:20:00:19 | 00:00:03:08 | אתה מצלם עשר תמונות סלפי, אתה מעלה אותן ומחכה לתגובה. |
| 275 | 00:20:00:23 - 00:20:03:14 | 00:00:02:16 | ואז תעשה לייק לתמונות של כל השאר. |
| 276 | 00:20:03:18 - 00:20:06:14 | 00:00:02:21 | זה מה שאנחנו עושים וזו התנהגות נלמדת. |
| 277 | 00:20:06:17 - 00:20:09:22 | 00:00:03:05 | זו התנהגות חוזרת וזו התנהגות ממכרת. |
| 278 | 00:20:12:02 - 00:20:18:18 | 00:00:06:16 | כשאתה מחבר את זה לאימפולסיביות זה בעייתי ומתכון לאסון. |
| 279 | 00:20:20:18 - 00:20:23:02 | 00:00:02:09 | בהיותי ביישנית, |
| 280 | 00:20:23:04 - 00:20:29:02 | 00:00:05:23 | ואני מודה שלא לגמרי שלמה עם המראה שלי, |
| 281 | 00:20:29:06 - 00:20:33:15 | 00:00:04:09 | אני משתמשת ברשתות החברתיות, באינסטגרם, |
| 282 | 00:20:33:17 - 00:20:37:11 | 00:00:03:19 | כדי לצלם את התמונה המושלמת ולצלם הרבה תמונות |
| 283 | 00:20:37:13 - 00:20:41:11 | 00:00:03:23 | עד שאני מוצאת את התמונה המושלמת ואז מעלה את זה. |
| 284 | 00:20:41:14 - 00:20:44:06 | 00:00:02:17 | ואז אם אנשים מגיבים ואומרים, "את נראית טוב." |
| 285 | 00:20:44:08 - 00:20:46:23 | 00:00:02:15 | אני מרגישה טוב. ואז... |
| 286 | 00:20:47:13 - 00:20:52:06 | 00:00:04:18 | זה הופך להרגל לעשות את זה שוב, לכתוב עוד פוסט... |
| 287 | 00:20:54:03 - 00:20:56:10 | 00:00:02:07 | וזה בהחלט מה שאני עושה. |
| 288 | 00:20:58:14 - 00:21:01:07 | 00:00:02:18 | כשאני מסתכלת בתמונות שלי בטלפון |
| 289 | 00:21:01:09 - 00:21:03:22 | 00:00:02:13 | ומנסה למצוא תמונה טובה שאני רוצה להעלות, |
| 290 | 00:21:03:24 - 00:21:08:09 | 00:00:04:10 | אני מודעת למספר תמונות הסלפי שיש שם, |
| 291 | 00:21:08:11 - 00:21:11:20 | 00:00:03:09 | כאלה שלא עומדות במבחן, וכאלה שכן. |
| 292 | 00:21:12:12 - 00:21:13:21 | 00:00:01:09 | נראה לי שזו. |
| 293 | 00:21:14:05 - 00:21:15:23 | 00:00:01:18 | כי התאורה יפה. |
| 294 | 00:21:16:23 - 00:21:21:04 | 00:00:04:06 | יש פסיכולוגים שאומרים שלא קיימת התמכרות לרשתות החברתיות. |
| 295 | 00:21:21:06 - 00:21:26:15 | 00:00:05:09 | עלינו לחפש מתחת לפני השטח הקוסמטיים מעבר לטריגרים, |
| 296 | 00:21:26:17 - 00:21:29:10 | 00:00:02:18 | ולהביט בבעיות היסודיות, |
| 297 | 00:21:29:15 - 00:21:33:02 | 00:00:03:12 | מדוע האדם הזה מחפש תשומת לב רבה כל כך ברשתות החברתיות? |
| 298 | 00:21:34:03 - 00:21:37:22 | 00:00:03:19 | מאחר שאני מודעת לעצמי מטבעי, |
| 299 | 00:21:38:22 - 00:21:44:11 | 00:00:05:14 | הדברים שאני רואה ברשת, במיוחד ביחס לסטנדרטים גופניים, |
| 300 | 00:21:44:13 - 00:21:48:00 | 00:00:03:12 | זה יכול להשפיע עליך... |
| 301 | 00:21:48:14 - 00:21:53:01 | 00:00:04:12 | לא תמיד לטובה. הייתי אומרת שלצערי, |
| 302 | 00:21:53:03 - 00:21:56:03 | 00:00:03:00 | לרוב זה באופן שלילי. |
| 303 | 00:21:57:13 - 00:22:02:19 | 00:00:05:06 | אני חושבת שכמה מהתמונות הכי טובות שלי ושל הילדים, צילמתי בעצמי. |
| 304 | 00:22:02:21 - 00:22:06:11 | 00:00:03:15 | אבל את עדיין מצלמת 20 או 30 לפני שאת משיגה תמונה טובה. |
| 305 | 00:22:06:14 - 00:22:10:11 | 00:00:03:22 | הייתי אומרת שהייתי פרפקציוניסטית, אני פרפקציוניסטית. |
| 306 | 00:22:11:21 - 00:22:14:14 | 00:00:02:18 | תמיד שפטתי את עצמי בחומרה, |
| 307 | 00:22:14:18 - 00:22:18:12 | 00:00:03:19 | אז להוסיף את הלחץ הזה, זה היה פשוט... |
| 308 | 00:22:18:20 - 00:22:20:03 | 00:00:01:08 | זה הזיק לי. |
| 309 | 00:22:21:22 - 00:22:26:10 | 00:00:04:13 | נהגתי להראות לפעמים לבעלי תמונות בלילה ולשאול, "איזו אתה מעדיף? |
| 310 | 00:22:26:12 - 00:22:31:03 | 00:00:04:16 | "את זו, זו, או זו?" זו הייתה תמונה שלי ושל הילדים באותו מצב, |
| 311 | 00:22:31:05 - 00:22:33:20 | 00:00:02:15 | היו אולי הבדלים זעירים. הוא היה אומר: "את זו." |
| 312 | 00:22:33:22 - 00:22:35:01 | 00:00:01:04 | והייתי אומרת, "אבל למה? |
| 313 | 00:22:35:03 - 00:22:37:20 | 00:00:02:17 | "אני חושבת שהשנייה טובה יותר בגלל א', ב' ו-ג'." |
| 314 | 00:22:37:22 - 00:22:41:10 | 00:00:03:13 | והוא היה אומר: "זה לא משנה. כולן אותו הדבר." |
| 315 | 00:22:43:10 - 00:22:47:23 | 00:00:04:13 | היו הרבה לחצים להעלות פוסטים ולנהל חשבון אינסטגרם מוצלח, |
| 316 | 00:22:48:00 - 00:22:51:17 | 00:00:03:17 | כי את רוצה שכולם יחשבו שיש לך חיים מושלמים. |
| 317 | 00:22:52:03 - 00:22:56:03 | 00:00:04:00 | התחלתי לזכות בהרבה עוקבים והרבה תשומת לב |
| 318 | 00:22:56:05 - 00:22:59:02 | 00:00:02:22 | כי חייתי את החיים האידיאליים. |
| 319 | 00:22:59:04 - 00:23:05:21 | 00:00:06:17 | הייתה לי בטן שטוחה, הייתי מוקפת בבנים חתיכים, |
| 320 | 00:23:06:06 - 00:23:09:24 | 00:00:03:18 | וכולם רצו להיות חברים שלי. |
| 321 | 00:23:10:12 - 00:23:14:16 | 00:00:04:04 | זו ההרגשה הזו כשמישהו אומר: |
| 322 | 00:23:14:18 - 00:23:16:18 | 00:00:02:00 | "את כל כך יפה." |
| 323 | 00:23:16:20 - 00:23:19:13 | 00:00:02:18 | זה "היי". באמת. |
| 324 | 00:23:22:00 - 00:23:27:21 | 00:00:05:21 | אני מודה שזה מטריד אותי, כשאין לייקים או תגובות. |
| 325 | 00:23:28:07 - 00:23:33:22 | 00:00:05:15 | זה משפיע על ההרגשה שלי. זה גורם לי לתהות אם הם ראו את זה, |
| 326 | 00:23:33:24 - 00:23:36:17 | 00:00:02:18 | ואם הם ראו את זה, למה לא עשו לי לייק? |
| 327 | 00:23:42:19 - 00:23:46:06 | 00:00:03:12 | זה מזיק להסתכל כך על אנשים ולעשות אידיאליזציה שלהם. |
| 328 | 00:23:50:05 - 00:23:52:04 | 00:00:01:24 | במיוחד כשאת יודעת שזה לא אמיתי. |
| 329 | 00:23:53:08 - 00:23:56:24 | 00:00:03:16 | כולם ברשת ממציאים את עצמם. |
| 330 | 00:23:57:12 - 00:24:02:13 | 00:00:05:01 | הם מצלמים מאות תמונות ומעלים רק את זו שבה הבטן שלהם נראית שטוחה מספיק, |
| 331 | 00:24:02:19 - 00:24:07:06 | 00:00:04:12 | או שהפנים שלהם נראים טוב. דברים כאלה. |
| 332 | 00:24:07:14 - 00:24:13:06 | 00:00:05:17 | זה כל כך מלאכותי, כי הם אף פעם לא מראים את החלקים הרעים. |
| 333 | 00:24:13:09 - 00:24:18:09 | 00:00:05:00 | הרשתות החברתיות לפעמים מעצימות את החולשות שלנו. |
| 334 | 00:24:18:11 - 00:24:21:16 | 00:00:03:05 | איננו יכולים שלא להשוות את עצמנו לאחרים. |
| 335 | 00:24:21:18 - 00:24:26:19 | 00:00:05:01 | וההשוואה הזו, שאיננו יכולים להימנע ממנה, מגבירה את החרדה שלנו |
| 336 | 00:24:26:21 - 00:24:30:23 | 00:00:04:02 | כי לפעמים איננו יכולים להגיע לשיאים כאלה, לרוב איננו יכולים. |
| 337 | 00:24:31:00 - 00:24:34:22 | 00:00:03:22 | במציאות רובנו עובדים, אנחנו לא בחופשה. |
| 338 | 00:24:37:20 - 00:24:39:24 | 00:00:02:04 | היו לי טרולים, המון טרולים, |
| 339 | 00:24:40:01 - 00:24:45:05 | 00:00:05:04 | אנשים ברשת שגולשים באתרים ומעלים תגובות מרושעות. |
| 340 | 00:24:45:07 - 00:24:52:04 | 00:00:06:22 | כתבתי על החלטה שניסיתי לקבל לגבי הכנסת הארי למעון כשאיפה נולדה. |
| 341 | 00:24:54:18 - 00:24:56:15 | 00:00:01:22 | ומישהו הגיב, |
| 342 | 00:24:56:17 - 00:25:00:07 | 00:00:03:15 | "למה ללדת עוד תינוק, אם את לא יכולה אפילו לטפל בזה שיש לך?" |
| 343 | 00:25:00:14 - 00:25:02:13 | 00:00:01:24 | כאילו, את לא ראויה לו. |
| 344 | 00:25:04:09 - 00:25:07:00 | 00:00:02:16 | עבור מישהי שיש לה כבר רגשות אשמה אימהיים בנושא, |
| 345 | 00:25:07:02 - 00:25:11:06 | 00:00:04:04 | "אלוהים, עומדת להיוולד לי עוד תינוקת, איך אסתדר עם הלקוחות, |
| 346 | 00:25:11:08 - 00:25:14:05 | 00:00:02:22 | "הבלוג, אינסטגרם, הבית והילדים, |
| 347 | 00:25:14:07 - 00:25:19:18 | 00:00:05:11 | "בן הזוג וכל זה," כשמישהו מפיל את כל זה עליך, זה פשוט לא נעים. |
| 348 | 00:25:20:16 - 00:25:25:20 | 00:00:05:04 | יש אנשים שמבלים את חייהם בהצקה לאחרים ולועגים לזה, |
| 349 | 00:25:25:22 - 00:25:27:23 | 00:00:02:01 | כאילו שזה לא פוגע באנשים אחרים. |
| 350 | 00:25:28:04 - 00:25:33:21 | 00:00:05:17 | כך שהרשתות החברתיות מגבירות את החרדות, שאנחנו כבר סובלים מהן במציאות. |
| 351 | 00:25:33:23 - 00:25:36:20 | 00:00:02:22 | האם ארוויח מספיק כדי לפרנס את משפחתי? |
| 352 | 00:25:36:22 - 00:25:40:06 | 00:00:03:09 | האם אקבל עבודה טובה? האם עליי לחפש עבודה אחרת? |
| 353 | 00:25:43:01 - 00:25:45:24 | 00:00:02:23 | אין פלא שאנחנו נכנסים למעין טרנס. |
| 354 | 00:25:46:07 - 00:25:51:04 | 00:00:04:22 | אני משווה את זה למשהו שנקרא "אפוקליפסת זומבים". |
| 355 | 00:25:52:21 - 00:25:57:02 | 00:00:04:06 | מבט העיניים השקועות כפי שאנחנו קוראים לזה, |
| 356 | 00:25:57:06 - 00:25:58:23 | 00:00:01:17 | ורואים את זה באנשים. |
| 357 | 00:25:59:00 - 00:26:02:16 | 00:00:03:16 | כשאנשים נמצאים במצב ההיפנוטי הזה ולא יכולים לצאת ממנו. |
| 358 | 00:26:08:03 - 00:26:10:04 | 00:00:02:01 | זה רנגיטוטו, נכון? -כן. |
| 359 | 00:26:11:21 - 00:26:14:22 | 00:00:03:01 | כשג'וש ואני יוצאים לטייל, אני לוקחת את הטלפון שלי. |
| 360 | 00:26:15:11 - 00:26:17:17 | 00:00:02:06 | גם ג'וש לוקח את שלו. |
| 361 | 00:26:18:05 - 00:26:20:20 | 00:00:02:15 | אני מנסה לשכנע את עצמי שיש לי סיבה טובה לקחת אותו |
| 362 | 00:26:20:22 - 00:26:23:00 | 00:00:02:03 | כי הוא סופר צעדים. |
| 363 | 00:26:24:07 - 00:26:28:15 | 00:00:04:08 | אבל במקביל, אם אני הולכת, הטלפון לא בכיס שלי, |
| 364 | 00:26:28:17 - 00:26:32:14 | 00:00:03:22 | ואני מקבלת הודעה, אעצור ואקרא אותה. |
| 365 | 00:26:35:17 - 00:26:39:13 | 00:00:03:21 | פיתוח הכלים בניסיון להרחיק אנשים מן הטלפונים שלהם, |
| 366 | 00:26:39:15 - 00:26:41:04 | 00:00:01:14 | הוא בהחלט חיובי. |
| 367 | 00:26:42:00 - 00:26:48:22 | 00:00:06:22 | אני יודעת שאני, אישית, אם הייתה לי את היכולת להרחיק ממני את הדברים, |
| 368 | 00:26:49:03 - 00:26:52:19 | 00:00:03:16 | הייתי מתלוננת על זה. אבל לאחר שאמרתי זאת, |
| 369 | 00:26:52:22 - 00:26:57:12 | 00:00:04:15 | עם הזמן, באופן טבעי, אתה מוצא את עצמך מחובר פחות לטלפון שלך. |
| 370 | 00:26:57:14 - 00:27:03:06 | 00:00:05:17 | אם מישהו אחר שולט בזה, קל יותר לנסות לחלץ את עצמך מההרגלים האלו, |
| 371 | 00:27:03:09 - 00:27:06:03 | 00:00:02:19 | כי אתה לא יכול לחזור אליהם, גם אם אתה רוצה. |
| 372 | 00:27:07:15 - 00:27:11:12 | 00:00:03:22 | אנחנו מכניסים את הטאבלט בכיתה ה' ואומרים לילד: |
| 373 | 00:27:11:14 - 00:27:15:18 | 00:00:04:04 | "הנה, אתה צריך את הטאבלט כי המטלות שלך נמצאות שם. |
| 374 | 00:27:15:20 - 00:27:17:22 | 00:00:02:02 | "אתה מוסר כך את המטלות שלך. |
| 375 | 00:27:17:24 - 00:27:21:11 | 00:00:03:12 | "ספר המתמטיקה שלך נמצא עכשיו במחשב הזה, במכשיר הזה." |
| 376 | 00:27:21:24 - 00:27:25:21 | 00:00:03:22 | והילדים אומרים: "תודה רבה. עכשיו תהיה לי גישה לאינטרנט מתי שארצה. |
| 377 | 00:27:25:23 - 00:27:27:18 | 00:00:01:20 | "אני צריך את זה לשיעורי הבית." |
| 378 | 00:27:27:24 - 00:27:31:15 | 00:00:03:16 | אבל הילדים האלו מבלים כל יום שלוש שעות באינטרנט |
| 379 | 00:27:32:00 - 00:27:34:21 | 00:00:02:21 | ומתחילים את שיעורי הבית באחת עשרה בלילה. |
| 380 | 00:27:35:09 - 00:27:37:15 | 00:00:02:06 | כמובן שהם לא יתעוררו בשמחה למחרת, |
| 381 | 00:27:37:17 - 00:27:39:18 | 00:00:02:01 | וכמובן שהם לא ירצו ללכת לבית הספר. |
| 382 | 00:27:39:20 - 00:27:42:12 | 00:00:02:17 | האינטרנט הוא הדבר הכי טוב והכי גרוע בעולם. |
| 383 | 00:27:42:14 - 00:27:45:22 | 00:00:03:08 | אנחנו מקווים רק שהילדים שלנו לא יגיעו לצד הזה |
| 384 | 00:27:45:24 - 00:27:47:24 | 00:00:02:00 | שהוא הביטוי הגרוע ביותר שלנו. |
| 385 | 00:27:54:04 - 00:27:59:23 | 00:00:05:19 | אני אוהבת את הטבע. הטבע מחבר אותנו למציאות כי הוא אמיתי ויפהפה. |
| 386 | 00:28:00:00 - 00:28:03:08 | 00:00:03:08 | ואני חושבת שזה חשוב מאוד, הצד האותנטי שבזה, |
| 387 | 00:28:03:10 - 00:28:05:23 | 00:00:02:13 | כי זה מה שחסר לנו ברשת. |
| 388 | 00:28:09:24 - 00:28:12:04 | 00:00:02:05 | כשאנחנו יוצאים לטבע, |
| 389 | 00:28:12:12 - 00:28:16:20 | 00:00:04:08 | אנחנו מתקרבים יותר לעצמנו, למקום שממנו באנו. |
| 390 | 00:28:17:00 - 00:28:20:23 | 00:00:03:23 | יש משהו אמיתי בטבע. הטבע לא משקר לך, |
| 391 | 00:28:21:00 - 00:28:22:21 | 00:00:01:21 | אם זה יום סוער, הוא סוער, |
| 392 | 00:28:22:23 - 00:28:24:22 | 00:00:01:24 | אם זה יום מדכא, הוא מדכא. |
| 393 | 00:28:25:18 - 00:28:29:11 | 00:00:03:18 | ואם זה יום יפה והשמיים כחולים ובהירים, |
| 394 | 00:28:29:15 - 00:28:31:09 | 00:00:01:19 | אתה חווה את הסיפוק הזה. |
| 395 | 00:28:32:16 - 00:28:37:13 | 00:00:04:22 | בואו נחזור לעולם האמיתי ובואו נלמד לשלוט בזה. |
| 396 | 00:28:37:15 - 00:28:40:15 | 00:00:03:00 | בואו נשעבד את הטכנולוגיה לטובתנו, |
| 397 | 00:28:40:17 - 00:28:44:23 | 00:00:04:06 | במקום לשעבד את עצמנו לדברים ומקומות שאנחנו לא רוצים להיות בהם. |