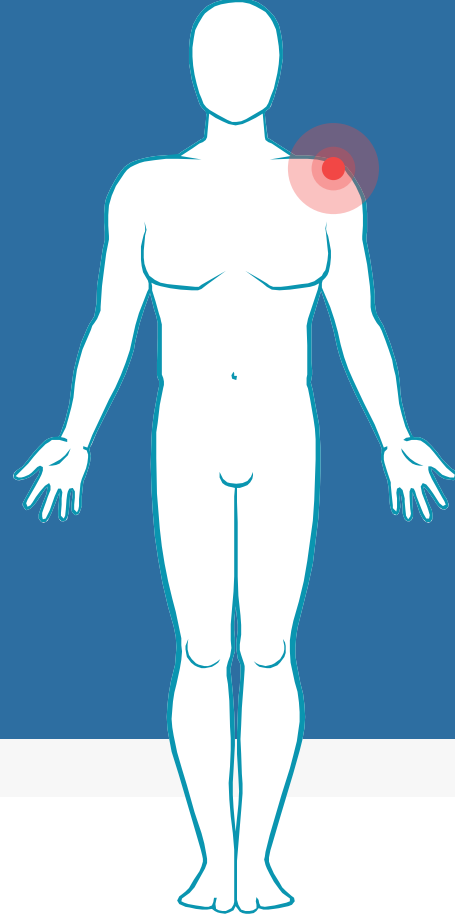


On-Call

Digitaalinen työkalupakki

Sosiaalinen media
ja mielenterveys



Sosiaalisen median negatiiviset vaikutukset

- Sosiaalisen median riippuvuus
- Saattaa laukaista ongelmia mielenterveydessä
- Toisten elämän vertaaminen omaan elämään
- Vertailu aiheuttaa kateutta
- Sosiaalisen median riippuvuus on noidankehä
- Virtuaaliset kaverit eivät poista yksinäisyyttä

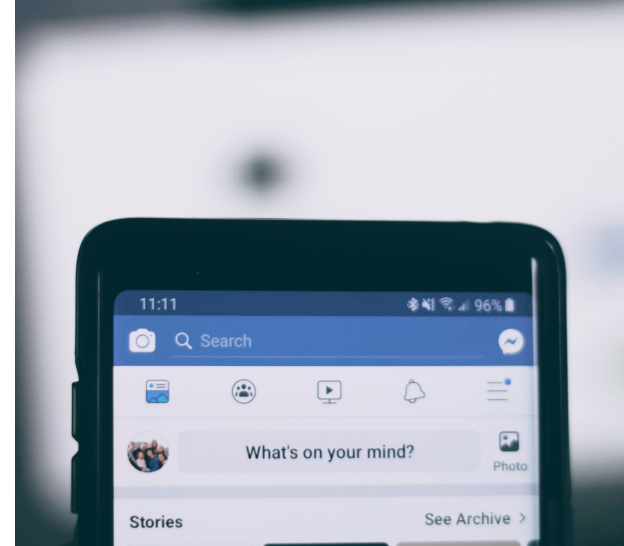
Sosiaalisen median riippuvuus

- Havahdutko koskaan tilanteesta, jossa skrollaat puhelimesi näyttöä edes tajuamatta, että olet ottanut puhelimen käteesi ja avannut sovelluksen?
- Jos olet havahtunut tähän, se voi tarkoittaa, että käytät sosiaalista mediaa liikaa.
- Facebook-riippuvuushäiriö, FAD



Mielenterveyden ongelmien laukeaminen

- Sosiaalisen median käyttöön liittyy suurempi sosiaalisen eristäytyneisyyden tunne.
- 11 sosiaalisen media sivuston käyttöä koskevassa tutkimuksessa havaittiin, että mitä enemmän ihmiset käyttivät niitä, sitä enemmän heidän yleinen hyvinvointinsa heikkeni ja heidän 'kokemansa sosiaalinen eristäytyneisyys' kasvoi



Toisten elämän vertaaminen omaan elämään

- Meillä on taipumus verrata sosiaalisen median elämäämme muiden verkossa olevien elämään
- Sosiaalisessa mediassa tyypillinen kerskailu ja taipumuksemme verrata näkemäämme omaan elämäämme, on erityisen haitallista mielenterveydellemme.



Vertailu luo kateutta

- Kun jatkuvasti vertaamme itseämme muihin, johtaa se helposti kateuteen.
- Tämä on kuitenkin odotettavissa, kun ihmiset käyttävät sosiaalista media oman elämänsä kehumiseen ja epäaidon todellisuuden esittelyyn



Sosiaalisen median riippuvuus on noidankehä

- Vaikka tiedämme, että sosiaalisen median liiallinen käyttö haittaa mielenterveyttämme, käytämme sitä vaistomaisesti, useita kertoja päivässä.
- Vaikka tiedämme, ettei se tee meitä onnelliseksi tai edistä hyvinvointiamme



Virtuaaliset kaverit eivät poista yksinäisyyttä

- Verkossa virtuaalisten ystävien kanssa viettämällemme ajalla ei ole yhtä myönteisiä vaikutuksia hyvinvointiimme kun viettäessämme aikaa reaalielämän ystävien kanssa.
- Tarvitsemme sosiaalisia kontakteja, ja sosiaalinen media ei voi korvata todellista ihmisten vuorovaikutusta!



Some-detoxin vaiheet

1. Poista tilit käytöstä
2. Poista kaikki sosiaalisen median sovellukset tabletilta, älypuhelimesta ja muilta laitteilta
3. Estä kaikki sosiaalisen median sivustot tietokoneeltasi
4. Korvaa sosiaalisen median käyttäminen jollakin muulla toiminnalla



Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot
be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



2018-1-UK01-KA204-048095