

SOSIAALINEN MEDIA JA MIELENTERVEYS

Hyvinvointi

Mielenterveys käsittää emotionaalisen, psykologisen ja sosiaalisen hyvinvointimme. Nämä ovat kaikki terveyteemme liittyviä osa-alueita, jotka voivat vaikuttaa ajatteluun, tunteisiin ja toimintaamme.



Sosiaaliset verkostot

Sosiaalisen median verkostoissa käyttäjät ovat vuorovaikutuksessa keskenään – huolimatta siitä, kuinka kaukana he fyysisesti ovat toisistaan.



Tarkoitus

Sosiaalisen median palvelujen tarkoituksena on mahdollistaa ihmissuhteiden aloittaminen ja ylläpitäminen eri paikoissa olevien ihmisten kesken. Voit pitää helposti yhteyttä perheenjäseniin ja ystäviin, jotka eivät asu lähellä sinua.



Sosiaalisen median haittapuolet

Sosiaalisen median haittapuolena on mm. lisääntynyt verkkokiusaaminen, joka voi aiheuttaa psyykkisiä ongelmia.

