

SOCIÁLNÍ MÉDIA A DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Pohoda

Duševní zdraví definujeme jako úroveň psychické pohody a nepřítomnost psychických poruch. Jedná se o součást celkového zdraví, která má vliv na myšlení, cítění i jednání. Duševní zdraví je důležité během celého života.



Sociální sítě

Sociální sítě jsou tvořeny skupinou uživatelů spjatých s určitou platformou, na které mohou vytvářet vzájemné interakce, aniž by si byli fyzicky blízkou.



Cíl

Sociální sítě slouží k udržování nebo navázání vztahů s ostatními lidmi, kteří mohou být i z jiných zemí. Sociální sítě umožňují zůstat v kontaktu se vzdálenou rodinou a přáteli.



Negativa sociálních sítí

Nevhodné používání sociálních sítí může vést ke zhoršení duševního zdraví. Může vyvolávat závislost na sociálních sítích, vzbuzovat pocity závidění a žárlivosti, může být nástrojem kyberšikany.

