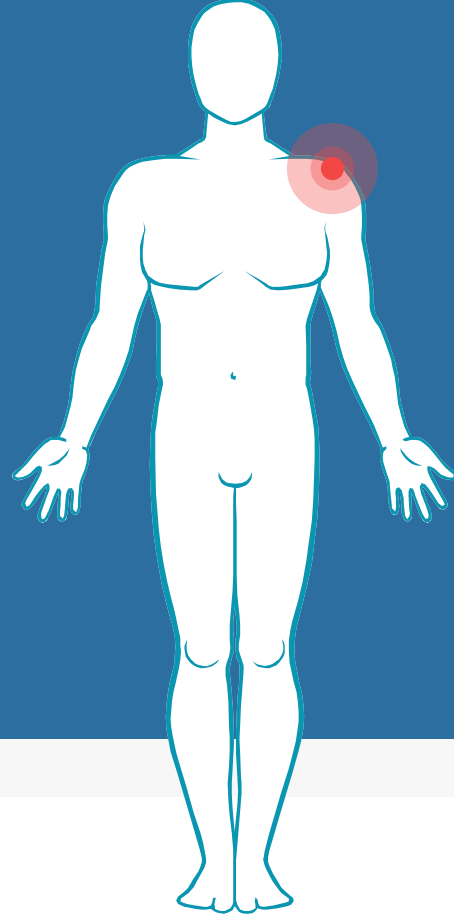


On-Call

Recursos Digitais

Redes Sociais e Saúde Mental

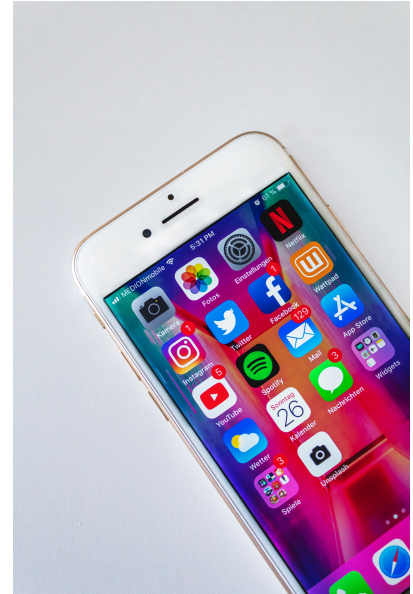


Efeitos negativos das redes sociais

- Dependência das redes sociais;
- Gatilho para problemas de saúde mental;
- Tendência para comparar a nossa vida com a de outras pessoas;
- As comparações criam inveja;
- A dependência é viciante;
- Os amigos virtuais não tratam a solidão.

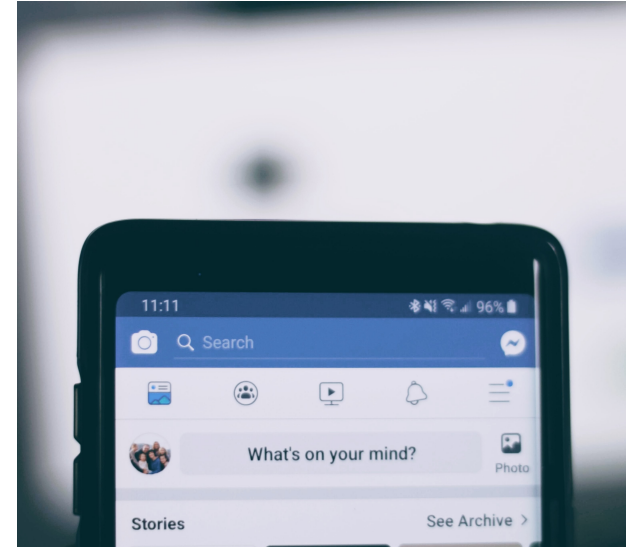
Dependência das redes sociais

- Dá por si a pensar no seu mural e sem dar conta pega no telemóvel e abre a aplicação para o ver?
- Se faz isto, pode ser um sinal de que está a usar demasiado as redes sociais!
- Chama-se a isto “Transtorno de Dependência do Facebook”.



Gatilho para problemas de saúde mental

- As redes sociais estão ligadas a sentimentos de maior isolamento social;
- Algumas investigações sobre o uso de 11 redes sociais concluíram que, quanto mais as pessoas as usavam, mais a sua sensação geral de bem-estar diminuía e o seu "isolamento social percebido" aumentava.



Comparamos a nossa vida à de outras pessoas

- Tendemos a comparar as nossas vidas nas redes sociais com as de outras pessoas das nossas redes;
- A “mania de se gabar” no Facebook e a nossa tendência de comparar o que vemos nas redes sociais com as nossas próprias vidas é particularmente prejudicial à nossa saúde mental.



Comparar cria inveja

- Quando estamos constantemente a compararmo-nos com os outros, isso leva, sem dúvida, ao ciúme e à inveja;
- No entanto, isso é expectável quando as pessoas usam as redes sociais para se gabar da sua vida e apresentar falsas realidades.



O vício das redes sociais é um ciclo vicioso

- Mesmo quando estamos conscientes de que o uso excessivo das redes sociais faz mal à nossa saúde mental, ainda as usamos instintivamente, várias vezes ao dia;
- Isto, mesmo sabendo que isso não nos faz felizes ou que não contribui para o nosso bem-estar.



Os amigos virtuais não neutralizam a solidão

- Passar tempo *online* com amigos virtuais não tem o mesmo impacto positivo no nosso bem-estar que o tempo passado com amigos reais;
- Precisamos de contacto social, e as redes sociais não podem substituir a interação humana real!



Etapas para desintoxicação das redes sociais

1. Desative as suas contas;
2. Desinstale todos as aplicações de redes sociais - no seu *tablet*, telemóvel e outros dispositivos;
3. Bloqueie todos os *sites* de redes sociais no seu PC;
4. Substitua as redes sociais por outras atividades.



Erasmus+

Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia.
A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor,
não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita.