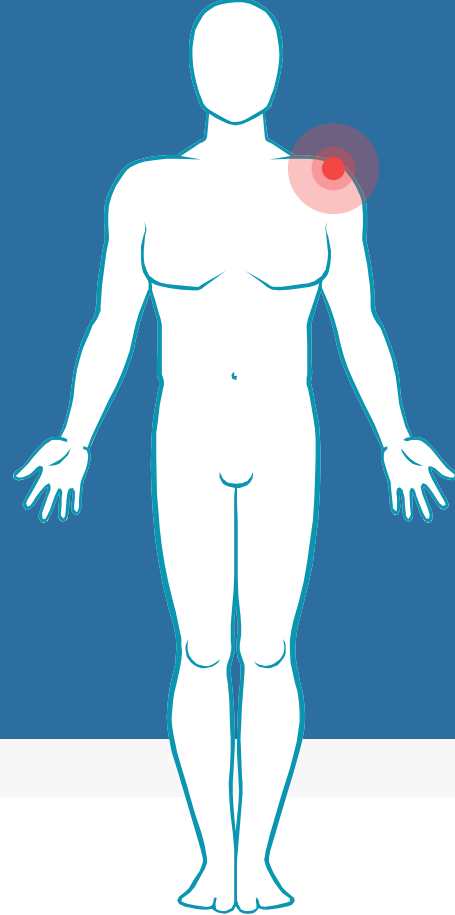


On-Call

Digitální výukové zdroje

Sociální média a
duševní zdraví



Negativní účinky sociálních médií

- Závislost na sociálních sítích
- Nadužívání sociálních sítí negativně ovlivňuje duševní zdraví
- Tendence srovnávat náš život s životem ostatních
- Srovnávání často vytváří pocity závidění
- Virtuální přátelé neřeší pocity reálné osamělosti

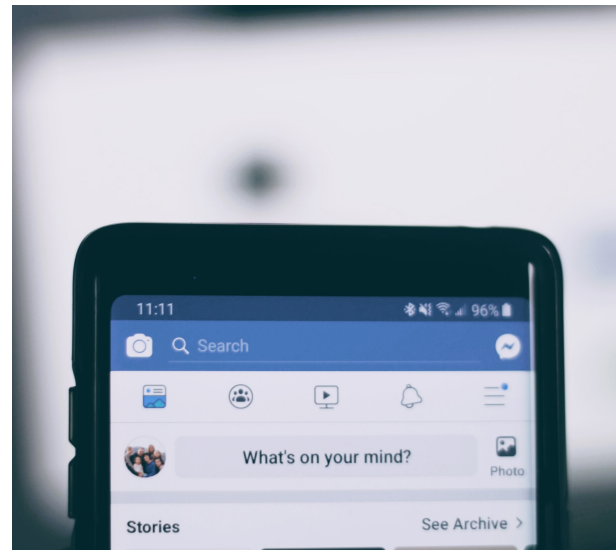
Závislost na sociálních sítích

- Přistihli jste se někdy, že jen bezmyšlenkovitě sáhnete po mobilu a už automaticky otevíráte Instagram, Facebook nebo jinou aplikaci?
- Pokud to děláte několikrát denně, může to být znamení, že příliš používáte sociální sítě.
- Existuje například pojem Facebook Addiction Disorder (FAD) – Závislost na Facebooku



Negativní vliv na duševního zdraví

- Sociální sítě zvyšují pocity sociální izolace v reálném světě.
- Výzkum používání 11 stránek sociálních sítí zjistil, že čím více je lidé používají, tím více se snižuje jejich celkový pocit pohody a zvyšuje se „vnímaná sociální izolace v reálném světě“.



Srovnáváme své životy s životy ostatních

- Máme tendenci srovnávat naše životy na sociálních sítích s životy ostatních.
- „Princip vychloubání“ na Facebooku a naše tendence porovnávat to, co vidíme na sociálních sítích, s našimi životy, jsou škodlivé pro naše duševní zdraví.



Srovnávání vytváří závist

- Pokud konstantně srovnáváme sebe s ostatními, pak to často vede k závisti a žárlivosti.
- To se však dá očekávat, když lidé používají sociální média k vychloubání a k prezentaci přikrášlené skutečnosti.



Závislost na sociálních sítích je začarovaný kruh

- I když víme, že nadměrné používání sociálních sítí je pro naše duševní zdraví špatné, stále je instinktivně používáme několikrát denně. A přitom víme, že nás to nečiní šťastnými, ani to nepřispívá k našemu pocitu pohody a spokojenosti.



Virtuální přátelé neřeší reálnou osamělost

- Čas strávený s přáteli ve virtuálním prostoru nemá stejný pozitivní dopad na naši pohodu a spokojenost jako čas s přáteli strávený v reálném prostoru, na jednom místě.
- Stále potřebujeme osobní kontakt a sociální sítě tuto potřebu nedokáží uspokojit.



Kroky k sociálně mediálnímu detoxu v případě závislosti

1. Deaktivujte si své účty
2. Odinstalujte si všechny aplikace sociálních médií –
na vašem smartphonu, tabletu i počítači
3. Zablokujte si všechny stránky sociálních sítí
4. Nahraďte sociální sítě jinou aktivitou



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