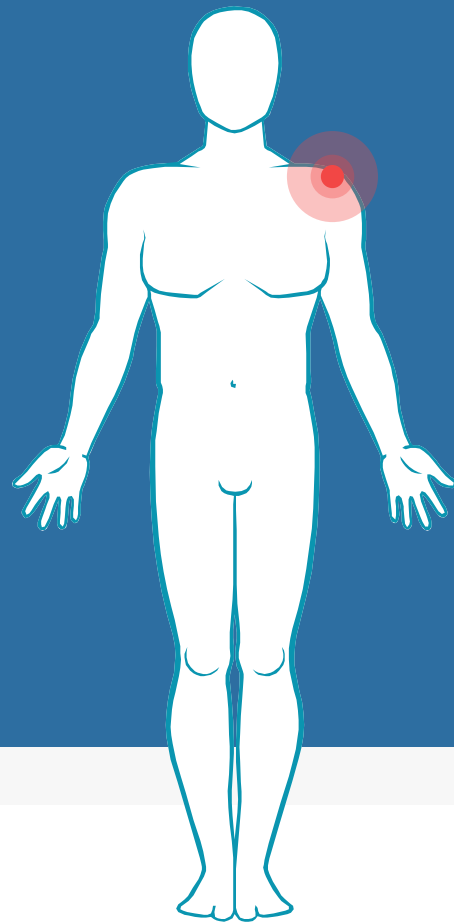


ON-CALL

Digitalni resurs

Društveni mediji i
mentalno zdravlje



Negativni učinci društvenih medija

- ovisnost o društvenim medijima
- okidač za loše mentalno zdravlje
- tendencija da uspoređujete svoj život s drugima
- usporedbe stvaraju ljubomoru
- Ovisnost o društvenim medijima - je ovisnost!
- Virtualni prijatelji ne rješavaju usamljenost

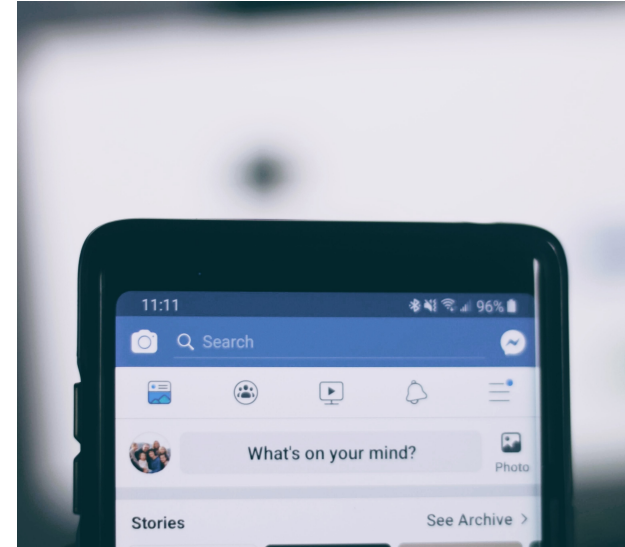
Ovisnost o društvenim medijima

- Da li ste ikada pronašli sebe kako bezumno klizite kroz vijesti, bez da ste bili svjesni da ste uzeli telefon i otvorili aplikaciju?
- Ako ste to učinili, to može biti znak da previše koristite društvene medije.
- poremećaj Facebook ovisnosti



Okidač za loše mentalno zdravlje

- Društveni mediji povezani su s većim osjećajem socijalne izolacije.
- Istraživanje je pokazalo da korištenje svih 11 društvenih medija koje ljudi koriste, smnjilo je njihov osjećaj blagostanja i njihova "percipirana socijalna izolacija" se povećala



Uspoređujemo naše živote s drugima

- Uspoređujemo naše živote kroz društvene medije sa životima drugih na mreži.
- 'Hvalisanje' Facebook i naša tendencija da uspoređujemo ono što vidimo na društvenim medijima s našim vlastitim životima što je posebno štetno za naše mentalno zdravlje.



Uspoređivanje stvari ljubomoru

- Kada se stalno uspoređujemo s drugima, to nesumnjivo dovodi do ljubomore i zavisti.
- Međutim, to se može očekivati kada ljudi koriste društvene medije da se hvale svojim životima i prezentiraju lažne stvarnosti.



Ovisnost društvenih medija je začarani ciklus

- Čak i kada smo svjesni da je prekomjerno korištenje društvenih medija loše za naše mentalno zdravlje, mi ćemo ih i dalje instinktivno koristiti, nekoliko puta na dan,
- Iako znamo da nas to ne čini sretnima ili doprinosi našem blagostanju.



Virtualni prijatelji ne neutraliziraju usamljenost

- Trošenje vremena online s virtualnim prijateljima nema isti pozitivan utjecaj na naše blagostanje kao i vrijeme sa stvarnim prijateljima.
- Još uvijek trebamo društveni kontakt, a društveni mediji ne mogu zamijeniti stvarnu ljudsku interakciju!



Koraci za detoks od društvenih medija



1. Deaktivacija računa
2. Deinstalacija svih aplikacija društvenih medija – na tabletu, pametnim telefonima i drugim uređajima
3. Blokiranje svih web-mjesta društvenih medija – na računalu i prijenosnom računalu
4. Zamjena društvenih medija drugom aktivnošću



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.