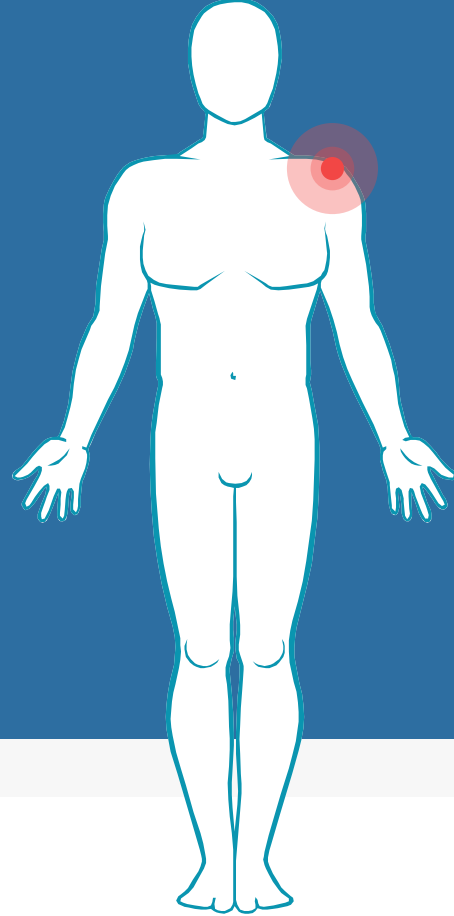


On-Call

Materiały cyfrowe

Media społecznościowe a zdrowie psychiczne



Negatywny wpływ mediów społecznościowych

- Uzależnienie od mediów społecznościowych
- Powoduje to pogorszenie stanu zdrowia psychicznego.
- Tendencja do porównywania naszego życia do innych.
- Porównania tworzą zazdrość.
- Wirtualni Przyjaciele nie rozwiązują problemu samotności.

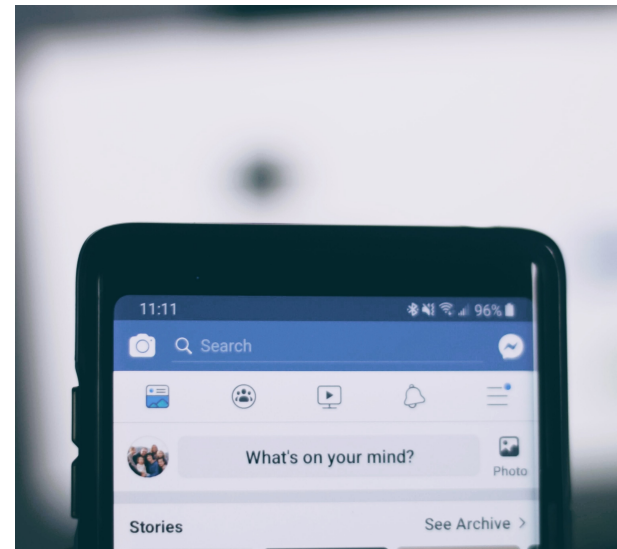
Uzależnienie od mediów społecznościowych

- Czy kiedykolwiek bezmyślnie przewijasz wiadomości, nawet nie zdając sobie sprawy, że podniósłeś telefon i otworzyłeś aplikację?
- Jeśli to zrobiłeś, może to być znak, że za dużo używasz mediów społecznościowych.
- Zaburzenia związane z uzależnieniem od Facebooka



Pogorszenie stanu psychicznego

- Media społecznościowe wiążą się z większym poczuciem izolacji społecznej.
- Badania nad korzystaniem 11 portali społecznościowych wykazały, że im więcej osób z nich korzystało, tym bardziej zmniejszyło się ich ogólne poczucie zadowolenia i wzrosła ich " odczuwalna izolacja społeczna".



Porównywanie swojego życia do innych

- Mamy tendencję do porównywania naszego życia w mediach społecznościowych z życiem innych osób w naszej sieci.
- Funkcja "przechwalania się" i nasza tendencja do porównywania tego, co widzimy w mediach społecznościowych, z naszym własnym życiem, jest szczególnie szkodliwe dla naszego zdrowia psychicznego.



Porównywanie tworzy zazdrość.

- Kiedy nieustannie porównujemy się do innych, niewątpliwie prowadzi to do zazdrości i zawiści.
- Można się tego jednak domyślać, gdy ludzie używają mediów społecznościowych, aby chwalić się swoim życiem i przedstawiać fałszywe rzeczywistości.



Uzależnienie od mediów społecznościowych to błędne koło

- Nawet jeśli mamy świadomość, że nadużywanie mediów społecznościowych jest szkodliwe dla naszego zdrowia psychicznego, nadal będziemy instynktownie z nich korzystać, kilka razy dziennie,
- Nawet jeśli wiemy, że nie czyni nas to szczęśliwymi i nie przyczynia się do naszego samopoczucia.



Wirtualni przyjaciele nie zwalczają samotności.

- Spędzanie czasu online z wirtualnymi przyjaciółmi nie ma takiego samego pozytywnego wpływu na nasze samopoczucie, jak czas z prawdziwymi przyjaciółmi.
- Nadal potrzebujemy kontaktów społecznych, a media społecznościowe nie mogą zastąpić prawdziwej interakcji międzyludzkiej!



Jak zwalczyć uzależnienie od mediów społecznościowych



1. Usuń swoje konta
2. Odinstaluj wszystkie aplikacje społecznościowe - na tablecie, smartfonie i innych urządzeniach.
3. Zablokuj wszystkie serwisy społecznościowe - na komputerze i laptopie.
4. Zastąpić media społecznościowe inną działalnością



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