

ΕΝΤΥΠΟ

Ευαισθητοποίηση – Συναισθηματική ευεξία για τους χρήστες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης

Δραστηριότητα 2

ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΨΥΧΙΚΗ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ ΤΟΥ ΧΡΗΣΤΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΜΕΣΩΝ

Να ξέρετε πότε να «κατεβάσετε το διακόπτη» – το να ξοδεύετε πολύ χρόνο από τη μέρα στο διαδίκτυο έχει αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία και μπορεί να οδηγήσει σε κατάθλιψη, άγχος, αίσθηση απομόνωσης, φόβο ότι θα χάσετε αυτό που συμβαίνει – θα μείνετε εκτός (FOMO - Fear Of Missing Out) ή μοναξιά. Διατηρήστε τον χρόνο σας στο διαδίκτυο λογικό ή περάστε μια μέρα ή μια εβδομάδα μακριά από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Περάστε περισσότερο χρόνο με τους φίλους σας στον πραγματικό κόσμο.

Έχετε ένα σχέδιο αυτοφροντίδας – σταματήστε να ακολουθείτε λογαριασμούς (unfollow) που οδηγούν σε αρνητικά συναισθήματα. Εάν το αποφασίσετε, μπορείτε να απεγκαταστήσετε εφαρμογές κοινωνικής δικτύωσης από τουλάχιστον μία συσκευή. Εάν αντιμετωπίζετε προβλήματα με την ψυχική σας υγεία, αναζητήστε έναν ειδικό ή βρείτε μια κοινότητα για υποστήριξη ψυχικής υγείας.

Χαλαρώστε/κατεβάστε τα πρότυπά (standard) σας – αντί να εστιάζετε στον αριθμό των likes ("μου αρέσει"), των σχολίων ή των κοινοποιήσεων (shares), εστιάστε στην ποιότητα των αλληλεπιδράσεών σας και στην αξία του περιεχομένου σας. Μην μοιράζεστε κάθε πτυχή ή λεπτομέρεια από την ημέρα σας. Μην συγκρίνετε και μην ανταγωνίζεστε με άλλους.

Να είστε ευγενικοί – μην αφήνετε κανέναν να καταστρέψει την καλή σας διάθεση με έντονες διαδικτυακές συζητήσεις. Να είστε ευγενικοί και να δείχνετε σεβασμό.