

Príloha

| | |
|-----------------------|---|
| Názov aktivity | <i>Emocionálna pohoda používateľov sociálnych médií</i> |
|-----------------------|---|

PRAVIDLÁ PRE DUŠEVNÚ A EMOCIONÁLNU POHODU POUŽÍVATEĽOV SOCIÁLNYCH MÉDIÍ

Vedieť, kedy sa vypnúť - príliš veľa času z celého dňa stráveného online má negatívny vplyv na duševné zdravie a môže viesť k depresii, úzkosti, pocitu izolácie, strachu zo zmeškania (FOMO) alebo osamelosti. Udržujte si čas strávený online v rozumnej miere alebo strávte jeden deň či týždeň mimo sociálnych médií. Trávte viac času so svojimi priateľmi v reálnom svete.

Majte plán starostlivosti o seba - odhrajnite účty, ktoré vedú k negatívnym pocitom. Ak sa rozhodnete, môžete odinštalovať aplikácie sociálnych médií aspoň z jedného zariadenia. Ak máte problémy s duševným zdravím, vyhľadajte odborníka alebo si nájdite komunitu na podporu duševného zdravia.

Upustite od svojich štandardov - namiesto zamerania sa na počet lajkov, komentárov alebo zdieľaní sa sústreďte na kvalitu interakcií a hodnotu svojho obsahu. Nezdieľajte každý aspekt alebo detail zo svojho dňa. Neporovnávajte sa a nesúťažte s ostatnými.

Buďte láskaví - nedovoľte nikomu, aby vám kazil dobrú náladu vášnivými online diskusiami. Buďte úctiví a láskaví.

