

БРОШУРА

Информираност - Емоционално благосъстояние за потребителите на социални медии

ПРАВИЛА ЗА ПСИХИЧЕСКОТО И ЕМОЦИОНАЛНОТО БЛАГОСЪСТОЯНИЕ НА ПОТРЕБИТЕЛИТЕ НА СОЦИАЛНИ МЕДИИ

Знайте кога да ги изключите - прекарването на твърде много време от деня онлайн има отрицателно въздействие върху психичното здраве и може да доведе до депресия, тревожност, чувство за изолация, страх от пропускане (FOMO) или самота. Поддържайте времето си онлайн в разумни граници или прекарвайте един ден или една седмица далеч от социалните медии. Прекарвайте повече време с приятелите си в реалния свят.

Имайте план за грижа за себе си - премахнете профилите, които предизвикват негативни чувства. Ако решите, можете да деинсталирате приложенията на социалните медии от поне едно устройство. Ако имате проблеми с психичното си здраве, потърсете специалист или намерете общност за подкрепа на психичното здраве.

Смекчете стандартите си - вместо да се фокусирате върху броя на харесванията, коментарите или споделянията, се съсредоточете върху качеството на взаимодействията си и стойността на съдържанието си. Не споделяйте всеки аспект или детайл от деня си. Не сравнявайте и не се съревновавайте с другите.

Бъдете любезни - не позволявайте на никого да разваля доброто Ви настроение с разгорещени онлайн дебати. Бъдете любезни и уважителни.