

PODROČNIK

Ozaveščanje - Čustveno dobro počutje uporabnikov družbenih medijev

Dejavnost 2

PRAVILA ZA DUŠEVNO IN ČUSTVENO DOBRO POČUTJE UPORABNIKOV DRUŽBENIH MEDIJEV

Vedite, kdaj se izklopiti - preveč časa na spletu ima negativne učinke na duševno zdravje in lahko povzroči depresijo, tesnobo, občutek izolacije, strah pred zamujanjem (FOMO) ali osamljenost. Čas, ki ga preživite na spletu, naj bo zmeren, ali pa preživite dan ali teden brez družbenih medijev. Več časa preživite s prijatelji v resničnem svetu.

Pripravite načrt za samopomoč - odstranite račune, ki povzročajo negativna čustva. Če se odločite, lahko odstranite aplikacije družbenih medijev iz vsaj ene naprave. Če imate težave z duševnim zdravjem, poiščite strokovnjaka ali poiščite skupnost za podporo duševnemu zdravju.

Sprostite merila - namesto da se osredotočate na število všečkov, komentarjev ali delitev, se osredotočite na kakovost interakcij in vrednost svoje vsebine. Ne delite vseh vidikov ali podrobnosti svojega dneva. Ne primerjajte se in ne tekmujte z drugimi.

Bodite prijazni - nikomur ne dovolite, da vam s spletnimi vročimi debatami pokvari dobro razpoloženje. Bodite spoštljivi in prijazni.