

Hvordan påvirker bruken av sosiale medier deg?



Javisst kan sosiale medier kan gi mye morsomt, inspirerende og lærerikt innhold og koblinger er bare et tastetrykk unna. Men det kan også lede folk til forstyrrende innhold, stressende situasjoner og følelser av angst, tristhet og tvil på seg selv, og andre negative effekter. Alt avhenger av personen og hvordan vedkommende bruker sosiale medier.



Ta quizen om egenomsorg for sosiale medier

Positiv

Sett ring rundt hvert av følgende utsagn som du kan forholde deg til på en positiv måte.

Snakke med venner

Holde styr på den jeg er forelsket i

Følge kjendiser og influensere

Å bli likt

Lære om aktuelle hendelser

Holde kontakt med folk jeg liker

Se hva mine "fiender" holder på med

Dele mine prestasjoner

Se hva folk sier om meg

~~Negativ~~

Kryss av for hver av de følgende uttalelsene som får deg til å føle deg urolig eller stresset.

Lære mer om ting jeg bryr meg om

Føle meg mindre ensom

Ikke ville gå glipp av noe

Se morsomme videoer

Å være en influencer

Utsette å gjøre mine plikter eller lekser

Sammenligne meg med andre

Være kreativ ved deling av innhold

Spore hvem som liker innleggene mine og hvor raskt



Se gjennom svarene dine

Sirklene **representerer** aktiviteter på sosiale medier som hjelper deg til å føle deg bra. Fokuser din bruk av sosiale medier på denne typen aktiviteter. Med andre ord, ja, se morsomme videoer, chat med dine beste venner, gå gjennom gamle bilder av gode minner eller hva som helst annet som gir deg glede.

Avkryssninger **representerer** aktiviteter på sosiale medier som trekker deg ned. Ta grep for å unngå disse. For eksempel, slutt å følge dårlige "venner" eller slutt å sjekke den du er forelsket i. Gjør ditt beste for ikke å sammenligne deg med andre eller se på hvor mange "likes" du får. I begynnelsen kan det være vanskelig å unngå disse aktivitetene. Det er vanskelig å endre vaner. Men med tiden vil ditt beste få overtaket.

Kilder

CHOC, "Social media tips for kids and teens." health.choc.org/handout/social-media-tips-for-kids-and-teens/ Åpnet 17. mai 2023

Cyberbullying Research Center, "Smart Social Networking: Femten tips for tenåringer." cyberbullying.org/smart-social-networking Åpnet 17. mai 2023.

National Center for Health Research, "Social Media and Adolescents' and Young Adults' Mental Health." <https://www.center4research.org/social-media-affects-mental-health/> Åpnet 17. mai 2023

Raising Children, "Social media benefits and risks: pre-teens and teenagers." <https://raisingchildren.net.au/teens/entertainment-technology/digital-life/social-media#:~:text=Social%20media%3A%20benefits-,Social%20media%20is%20a%20big%20part%20of%20social%20and%20creative,and%20develop%20relationships%20with%20family.> Åpnet 18. mai 2023

ReachOut, "Social media and teenagers." <https://parents.au.reachout.com/skills-to-build/wellbeing/social-media-and-teenagers> Åpnet 18. mai 2023

© 2023 Optum, Inc. Alle rettigheter forbeholdt.

WF10573761 302600-072023