

## Jak korzystanie z mediów społecznościowych wpływa na Ciebie?



Z pewnością w mediach społecznościowych wiele fajnych, inspirujących i edukacyjnych treści i kontaktów jest na wyciągnięcie ręki. Ale mogą one również prowadzić ludzi do niepokojących treści, stresujących sytuacji i powodować niepokój, smutek i zwątpienie w siebie, a także wywoływać inne negatywne skutki. Wszystko zależy od osoby i sposobu, w jaki korzysta z mediów społecznościowych.



### Rozwiąż quiz dotyczący dbania o siebie w mediach społecznościowych

**Pozytywny**

**Otocz** kółkiem każde z poniższych stwierdzeń, do których możesz odnieść się w pozytywny sposób.

Rozmowa z przyjaciółmi

---

Śledzenie osoby, którą darzysz sympatią

---

Obserwowanie celebrytów i influencerów

---

Bycie lubianym/lubianą

---

Zapoznawanie się z bieżącymi wydarzeniami

---

Nawiązywanie kontaktów z ludźmi, których lubisz

---

Sprawdzanie, co robią Twoi „wrogowie”

---

Dzielenie się osiągnięciami

---

Sprawdzanie, co ludzie o Tobie mówią

---

Zdobywanie wiedzy o rzeczach, na których Ci zależy

---

~~Negatywne~~

**Wykreśl** wszystkie z poniższych stwierdzeń, które sprawiają, że czujesz się zaniepokojony(-a) lub zestresowany(-a).

Uczucie mniejszej samotności

---

Chęć nieprzegapienia czegoś

---

Oglądanie śmiesznych filmów

---

Bycie osobą wywierającą wpływ

---

Odkładanie obowiązków lub prac domowych na później

---

Porównywanie się do innych

---

Kreatywność w udostępnianiu treści

---

Śledzenie, kto i jak szybko polubił Twoje posty

---



## Sprawdź swoje odpowiedzi

**Kółka** reprezentują aktywności w mediach społecznościowych, które pomagają ci czuć się dobrze. Ukierunkuj korzystanie z mediów społecznościowych na tego typu aktywności. Innymi słowy, tak, oglądaj śmieszne filmy, rozmawiaj z przyjaciółmi, przeglądaj stare zdjęcia, które przywołują dobre wspomnienia lub rób wszystko, co sprawia ci przyjemność.

**Przekreślone** stwierdzenia reprezentują aktywności w mediach społecznościowych, które Cię przynębiają. Podejmij kroki, aby ich uniknąć. Na przykład przestań obserwować złych „przyjaciół” lub przestań sprawdzać osobę, którą darzysz sympatią. Staraj się nie porównywać do innych ani nie patrzeć na to, ile masz „polubień”. Unikanie tych aktywności może być początkowo trudne. Zmiana przyzwyczajeń jest trudna. Z biegiem czasu jednak, twoje zainteresowania przyniosą korzyści.

### Materiały źródłowe:

CHOC, „Social media tips for kids and teens.” [health.choc.org/handout/social-media-tips-for-kids-and-teens/](https://health.choc.org/handout/social-media-tips-for-kids-and-teens/) Dostęp: 17 maja 2023 r.

Cyberbullying Research Center, „Smart Social Networking: Fifteen Tips for Teens.” [cyberbullying.org/smart-social-networking](https://cyberbullying.org/smart-social-networking) Dostęp: 17 maja 2023 r.

National Center for Health Research, „Social Media and Adolescents’ and Young Adults’ Mental Health”. <https://www.center4research.org/social-media-affects-mental-health/> Dostęp: 17 maja 2023 r.

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.> Dostęp: 18 maja 2023 r.

ReachOut, “Social media and teenagers”. <https://parents.au.reachout.com/skills-to-build/wellbeing/social-media-and-teenagers> Dostęp: 18 maja 2023 r.

© 2023 Optum, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone.

WF10573761 302573-072023