

Как влияют на вас социальные сети?



Конечно, социальные сети содержат немало развлекательного, вдохновляющего и образовательного контента и позволяют без труда устанавливать связи. Но при их использовании люди могут также столкнуться с тревожным контентом или попасть в непростые ситуации, что вызовет ощущения тревожности, грусти и неуверенности в себе, помимо прочих неприятных последствий. Все зависит от человека и от того, как он использует социальные сети.



Примите участие в викторине, посвященной заботе о себе в социальных сетях

Положительное отношение

Обведите те из следующих утверждений, которые вызывают у вас положительные эмоции.

Общение с друзьями

Новости человека, который мне нравится

Новости о знаменитостях и лидерах общественного мнения

Отметки «Мне нравится» на моих публикациях

Новости о текущих событиях

Знакомство с интересными людьми

Контроль за тем, чем занимаются мои «недрузи»

Возможность рассказать о своих достижениях

Выяснение, что говорят обо мне другие люди

Получение дополнительной информации на интересующие меня темы

~~Отрицательное отношение~~

Зачеркните те из следующих утверждений, которые вызывают у вас дискомфорт или заставляют испытывать стресс.

Возможность реже чувствовать себя одиноким

Нежелание пропустить что-то важное

Просмотр забавных видеороликов

Возможность быть лидером общественного мнения

Возможность отложить свои дела или домашнюю работу

Сравнение себя с другими людьми

Возможность проявить себя творчески и поделиться своим контентом

Контроль за тем, кто ставит отметки «Мне нравится» на мои публикации, и как быстро это делается



Проверьте свои ответы

То, что находится в **кругках**, касается тех действий в социальных сетях, которые дарят вам приятные ощущения. Сосредоточьтесь на этой деятельности при использовании социальных сетей. Другими словами, да, смотрите забавные видеоролики, общайтесь со своими лучшими друзьями, просматривайте старые фотографии с хорошими воспоминаниями или делайте что угодно, что доставляет вам радость.

То, что **зачеркнуто**, описывает те действия в социальных сетях, которые приводят вас в уныние. Примите меры, чтобы избежать их. Например, отпишитесь от плохих «друзей» или перестаньте проверять, что происходит в жизни человека, который вам нравится. Постарайтесь не сравнивать себя с другими и не контролировать, сколько отметок «Мне нравится» вы получаете. Сначала может быть непросто отказаться от таких действий. Менять привычки тяжело. Но постепенно на первый план выйдет то, что отвечает вашим интересам.

Источники:

CHOC, "Social media tips for kids and teens." health.choc.org/handout/social-media-tips-for-kids-and-teens/ По состоянию на 17 мая 2023 г.

Cyberbullying Research Center, "Smart Social Networking: Fifteen Tips for Teens." cyberbullying.org/smart-social-networking По состоянию на 17 мая 2023 г.

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

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.> По состоянию на 18 мая 2023 г.

ReachOut, "Social media and teenagers." <https://parents.au.reachout.com/skills-to-build/wellbeing/social-media-and-teenagers> По состоянию на 18 мая 2023 г.

© 2023 Optum, Inc. Все права защищены.

WF10573761 302579-072023