

Hur påverkar din användning av sociala medier dig?



Visst, sociala medier kan ge dig massor av roligt, inspirerande och lärorikt innehåll och kontakter. Men det kan också leda människor till störande innehåll, stressiga situationer och känslor av ångest, sorg och självtvivel, bland andra negativa effekter. Det beror helt på personen och hur de använder sociala medier.



Gör testet om egenvård i sociala medier

Positivt

Ringa in var och en av följande påståenden som du kan relatera till på ett positivt sätt.

Prata med vänner

Ha kontakt med min förälskelse

Följa kändisar och influencers

Få likes

Lära sig om aktuella händelser

Kontakter med människor jag gillar

Se vad mina "fiender" håller på med

Dela med mig av mina prestationer

Se vad folk säger om mig

Negativt

Stryk över vart och ett av följande påståenden som får dig att känna dig orolig eller stressad.

Lära mig mer om saker jag bryr mig om

Känna sig mindre ensam

Vill inte gå miste om något

Titta på roliga videor

Vara en influencer

Skjuter upp att göra mina sysslor eller läxor

Jämför mig med andra

Vara kreativ och dela innehåll

Spårning av vem som gillar mina inlägg och hur snabbt



Gå igenom dina svar

Cirklarna representerar aktiviteter på sociala medier som får dig att må bra. Fokusera din användning av sociala medier på dessa typer av aktiviteter. Med andra ord, ja, titta på roliga videor, chatta med dina bästa vänner, gå igenom gamla foton av goda minnen eller vad som än gör dig glad.

Överstrykningarna representerar aktiviteter i sociala medier som gör dig nedstämd. Vidta åtgärder för att undvika dessa. Du kan till exempel sluta följa dåliga "vänner" eller sluta kolla upp din förälskelse. Gör ditt bästa för att inte jämföra dig med andra eller titta på hur många "likes" du får. Att undvika dessa aktiviteter kan vara svårt i början. Att ändra vanor är svårt. Men med tiden kommer dina intressen att gynnas.

Källor

CHOC, "Tips om sociala medier för barn och tonåringar." health.choc.org/handout/social-media-tips-for-kids-and-teens/ Hämtad 17 maj 2023

Cyberbullying Research Center, "Smart Social Networking: Fifteen Tips for Teens." cyberbullying.org/smart-social-networking Tillgänglig 17 maj 2023.

National Center for Health Research, "Social Media and Adolescents' and Young Adults' Mental Health." <https://www.center4research.org/social-media-affects-mental-health/> Hämtad 17 maj 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.> Hämtad den 18 maj 2023

ReachOut, "Sociala medier och tonåringar." <https://parents.au.reachout.com/skills-to-build/wellbeing/social-media-and-teenagers> Hämtad den 18 maj 2023

© 2023 Optum, Inc. Alla rättigheter förbehålls.

WF10573761 302603-072023