

## 您使用社交媒體的方法對您有何影響？



當然，社交媒體可以為您帶來許多有趣、鼓舞人心和具有教育意義的內容和連接。但它也會導致人們產生令人不安的內容、壓力大的情況以及焦慮、悲傷和自我懷疑的感覺，以及其他負面影響。這完全取決於個人以及自己如何使用社交媒體。



### 進行社交媒體自我保健測驗

正面

圈選以下每一項您認為是正面的陳述。

和朋友聊天

追蹤我的暗戀對象

關注明星和網紅

被點讚

了解時事

與我喜歡的人聯繫

看看我的「敵人」在做什麼

分享我的成就

看看人們對我的評價

負面

劃掉以下每一項讓您感到不安或有壓力的陳述。

了解更多我關心的事情

感覺不那麼孤獨

不想錯過

看搞笑影片

成為網紅

推遲做家務或家庭作業

將我自己與其他人進行比較

有創意地分享內容

跟踪誰為我的帖子點讚以及點讚的速度



## 檢查您的答案

**圓圈**代表可幫助您感覺良好的社交媒體活動。將社交媒體的使用重點放在這些類型的活動上。換句話說，就是觀看有趣的影片、與最好的朋友聊天、瀏覽美好回憶的老照片或任何其他能給你帶來快樂的事情。

**劃掉**的選項代表讓您情緒低落的社交媒體活動。應採取措施避免這些活動。例如，取消關注壞「朋友」或停止查看您暗戀的人。盡量不要將自己與他人進行比較或查看自己獲得了多少「點讚」。一開始避免這些活動可能很困難。改變習慣是很難的。但經過一段時間，您會獲得最大的利益。

### 資訊來源

CHOC, 「針對兒童和青少年的社交媒體技巧。」[health.choc.org/handout/social-media-tips-for-kids-and-teens/](https://health.choc.org/handout/social-media-tips-for-kids-and-teens/) 讀取日期: 2023 年 5 月 17 日

Cyberbullying Research Center, 「智能社交網絡: 給青少年的十五個秘訣。」[cyberbullying.org/smart-social-networking](https://cyberbullying.org/smart-social-networking) 讀取日期: 2023 年 5 月 17 日。

國家健康研究中心, 「社交媒體與青少年和年輕人的心理健康。」<https://www.center4research.org/social-media-affects-mental-health/> 讀取日期: 2023 年 5 月 17 日

Raising Children, 「社交媒體的好處和風險: 青春期前和青少年。」<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.> 讀取日期: 2023 年 5 月 18 日

ReachOut, 「社交媒體和青少年。」<https://parents.au.reachout.com/skills-to-build/wellbeing/social-media-and-teenagers> 讀取日期: 2023 年 5 月 18 日

© 2023 Optum, Inc. 版權所有。

WF10573761 302594-072023