Društvene mreže VS Mentalno zdravlje

Društvene mreže utječu na naše osjećaje, aktivnosti i cjelokupno zdravlje, no granicu ipak postavljamo mi.

Gotovo da je teško pronaći pojedinca koji ne koristi barem jednu društvenu mrežu. Zavladale su našim slobodnim i organiziranim vremenom sa svim svojim dobrobitima, ali i zamkama. Pomalo nekritički postale su podstanari naših odnosa. Njihov je utjecaj neupitan, ali sve se više osjeća potreba naučiti ovladati njima, a ne im prepustiti vlast. Same po sebi nisu niti dobre niti loše. Mi smo oni koji ih možemo uzeti za saveznike ili protivnike svoga vremena, a samim time i zdravlja.



Programske aktivnosti provode se uz financijsku potporu Ministarstva zdravstva. sadržaj dokumenta u isključivoj je odgovornosti udruge i ni pod kojim uvjetima ne može se smatrati kao odraz stajališta Ministarstva zdravstva.



Mogući pozitivni utjecaj

- povezivanje s fizički udaljenim osobama
- izražavanje kreativnosti
- pristup edukativnim sadržajima
- digitalno opismenjivanje
- poslovne prilike
- pristup informacijama

UDRUGA „IGRA“
za pružanje psihosocijalnih usluga i edukacija

Ministarstvo zdravstva

Mogući negativni utjecaj

- prevare putem lažnih profila
- uspoređivanje s drugima, usamljenost
- ovisnički obrasci ponašanja
- smanjena koncentracija, poremećaji u ritmu sna i apetita
- opasnost od elektroničkog nasilja
- FOMO (Fear of Missing Out – strah da propuštamo nešto važno)
- izloženost nerealim standardima ljepote i uspjeha



Što možeš učiniti?

- uvedi "zone bez mobitela", primjerice za vrijeme obroka, druženja s prijateljima ili u spavaćoj sobi
- kritički promišljaj o informacijama koje vidiš
- isključi obavijesti za društvene mreže kako ne bi posezao/la za mobitelom svaki put kad ti stigne nova obavijest
- oprezno dijeli osobne podatke, lokaciju ili fotografije
- provjeri vrijeme provedeno na mobitelu jednom tjedno i postavi realan cilj za njegovo postupno smanjenje
- prati profile koji te motiviraju na razvoj i istraživanje svojih vještina
- odredi vrijeme u tjednu za odlazak u prirodu ili kreativne aktivnosti

Razvijanjem kritičkog promišljanja, postavljanjem zdravih granica i njegovanjem odnosa u stvarnom životu možemo iskoristiti prednosti društvenih mreža, a istodobno zaštititi svoje mentalno zdravlje i dobrobit.

Pitanja za promišljanje:

- Pomažu li mi društvene mreže ostvariti moje ciljeve ili mi odvlače pažnju?
- Koliko mogu razlikovati činjenice od dezinformacija i uljepšane stvarnosti?
- Zašto upravo sada otvaram društvene mreže (npr. navika, dosada, opuštanje, povezivanje)?
- Kako se osjećam prije i nakon korištenja?
- Koji sadržaji u meni izazivaju ugodne, a koji neugodne emocije?
- Što dobivam, a što gubim vremenom provedenim na društvenim mrežama?

Literatura

https://www.unicef.org/croatia/price/jesu-li-drustvene-mreze-lose-za-mentalno-zdravlje-adolescenata

https://nostos.hr/utjecaj-drustvenih-mreza-na-mentalno-zdravlje-prednosti-i-izazovi/

https://www.skole.hr/posljedice-drustvenih-mreza-na-mentalno-zdravlje-mladih/

https://www.medijskapismenost.hr/algoritmi-drustvenih-mreza-mogu-ugroziti-nase-mentalno-zdravlje/

https://centar.erf.unizg.hr/digitalni-mediji-i-mentalno-zdravlje/