

الأمر عائد لنا®

لخلق سان ديفغو صحية وداعمة



حول النشرة

الهدف من تصميم هذه النشرة توعية سكان سان ديفغو بشأن الطريقة التي تؤثر بها مواقع التواصل الاجتماعي على صحتنا النفسية. كما تقدم نصائح قابلة للتنفيذ لتحويل الوقت الذي تقضيه على مواقع التواصل الاجتماعي إلى مصدر للمشاعر الإيجابية والدعم.

قم بالتمرير لتشعر بصحة أفضل:

نصائح للوصول إلى حالة نفسية صحية أكثر على مواقع التواصل الاجتماعي



اعثر على المجتمع الذي تنتمي إليه

- تابع الحسابات التي تتوافق مع قيمك واهتماماتك: قد يعزز الإحساس بالانتماء صحتك النفسية والجسدية.
- لا تضع حدودًا لتجربتك: مواقع التواصل الاجتماعي موجهة إلى جميع الأفراد بصرف النظر عن السن أو الجنس أو الميول الجنسية أو العرق أو الخلفية الإثنية.



شارك قصتك الخاصة بالصحة النفسية

- كن منفتحًا بشأن رحلتك: يرى الكثير من الأشخاص أنه من الأسهل تقديم دعم للصحة النفسية والحصول عليه على مواقع التواصل الاجتماعي. وهي تساعد أيضًا على الحد من وصم الصحة النفسية وقد تشجع الآخرين على طلب المساعدة.
- تابع المؤثرين أو الحسابات التي تعزز التوعية بخصوص الصحة النفسية: يمكنك التعلم والاستلهام لتحقيق أشياء إيجابية قد تساعد على تحسين صحتك.



ابق على اتصال

- البقاء على تواصل: إذا كان الأصدقاء والأسرة يعيشون في مكان بعيد، يمكن أن يؤدي البقاء على اتصال معهم على مواقع التواصل الاجتماعي إلى تعزيز صحتك النفسية.



التعبير عما يجول في خاطرك

- مشاركة شغفك: لا يتعلق الأمر بمتابعة مستحدثي الصيحات الجديدة والمشاهير فحسب. قد تكون مواقع التواصل الاجتماعي أيضًا تجربة يمكن ترك بصمتك عليها من خلال مشاركة الفنون والموسيقى التي تستهويك وشغفك الإبداعي.



تسليط الضوء على:

مواقع التواصل الاجتماعي، والصحة النفسية، وأنت

تلعب مواقع التواصل الاجتماعي دورًا كبيرًا في أنشطتنا الروتينية اليومية، وخصوصًا بين الشباب الذين يستخدمون هذه المواقع لممارسة أنشطة كالتواصل مع الأصدقاء أو الاطلاع على الأحداث الجارية. في الواقع، يرى أغلب المراهقون أن مواقع التواصل الاجتماعي تساعد على الشعور بمزيد من القبول والدعم. العنصر الأساسي في تصفح مواقع التواصل الاجتماعي هو فهم آثارها الإيجابية والسلبية على صحتنا النفسية. من خلال الحرص في الاستخدام والوعي يمكن خلق تجربة إيجابية على الإنترنت.

خط ACL هو شريك محلي للشبكة 988



اطلب الرقم 988 للوصول إلى شبكة شريان الحياة الوطنية لمنع الانتحار والأزمات. سيُعاد توجيه المكالمات المحلية الواردة من رمز منطقة مقاطعة سان ديفغو إلى خط ACL على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع بجميع اللغات. امسح رمز الاستجابة السريعة (QR) للتعرف على المزيد.

خط الأزمات وإمكانية الوصول في

سان ديفغو (ACL)

888-724-7240

الموارد المجتمعية

211

Up2SD.org

امسح لقراءة
المزيد من
النشرات





نصائح لحماية صحتك النفسية على مواقع التواصل الاجتماعي

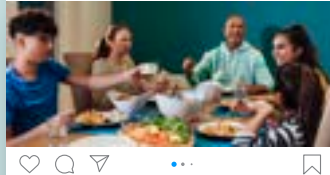
بالرغم من أن مواقع التواصل الاجتماعي قد تكون مكانًا ممتعًا للتواصل والمشاركة، فإنها قد تؤثر أيضًا على صحتك النفسية. سواء مقارنة نفسك بالآخرين أو الشعور بالوحدة أو التعامل مع التنمر الإلكتروني، قد تثير مواقع التواصل الاجتماعي لدينا شعورًا بأننا لسنا كافيين في بعض الأحيان. فيما يلي بعض النصائح الموجهة لك ولمعارفك لحماية صحتك النفسية على مواقع التواصل الاجتماعي

حماية الأطفال



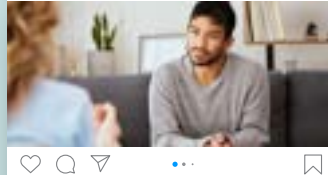
تتطلب أغلب منصات التواصل الاجتماعي ألا يقل عمر المستخدمين عن 13 عامًا. ينبغي على الآباء والأمهات والأوصياء تحكيم العقل دائمًا ومراقبة وصول أطفالهم إلى مواقع التواصل الاجتماعي.

إنشاء مناطق خالية من التكنولوجيا



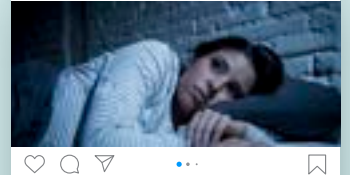
خصص مساحات أو أوقاتًا يُحظر فيها استخدام الشاشات، مثل أوقات العشاء العائلي. من شأن ذلك تحقيق التوازن بين العالم الرقمي والعالم الحقيقي.

اطلب المساعدة من اختصاصيين



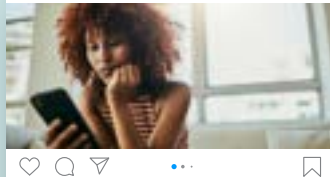
إذا كنت تشعر أنت أو أحد معارفك بالإحباط أو التوتر باستمرار أو تجد صعوبة في ممارسة الأنشطة العادية، اطلب المساعدة من اختصاصيين. يمكنك الاتصال بخط الوصول والازمات على الرقم 888-724-7240.

قلل من الوقت الذي تقضيه أمام الشاشات



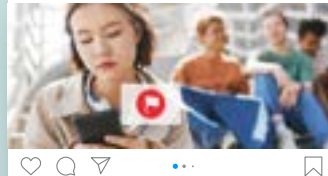
قد يؤدي قضاء وقت أكثر من اللازم على مواقع التواصل الاجتماعي إلى الشعور بمشاعر سلبية واضطراب الأنشطة اليومية المهمة، كالنوم أو العمل أو ارتياد المدرسة.

التفكير مليًا قبل نشر المنشورات



احرص دائمًا على التوقف للتفكير في إذا ما كان الشيء الذي ستشره يمكن أن تقوله بصفة شخصية. قد يمنع هذا الصراعات ويعزز بيئة إلكترونية أكثر احترامًا.

ابلق عن المحتوى الضار

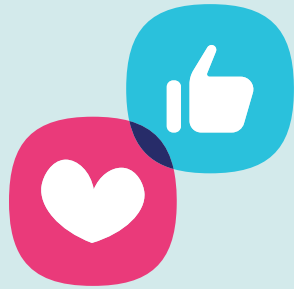


إذا شاهدت منشورات مسيئة أو مثيرة للقلق، ابلغ عنها. اتخذ إجراءات حتى يصبح الفضاء الإلكتروني أكثر أمانًا للجميع.

اختر المحتوى الذي يرفع من روحك المعنوية



كن واعيًا بالأشياء التي تشاهدها وتجنبها. لا تتردد في إلغاء المتابعة إذا أثار شيء ما أو شخص ما على الإنترنت مشاعر سيئة لديك.



المصادر

استشاري الجراح العام بالولايات المتحدة: مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية للشباب (PDF)
bit.ly/476G3xM

التحالف الوطني للأمراض النفسية: كيف تغير مواقع التواصل الاجتماعي طريقة تفكيرنا بشأن الأمراض النفسية
bit.ly/3QOuGF8

التحالف الوطني للأمراض النفسية: مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية
bit.ly/49q9BrV

نبذة عن "الأمر عائد لنا"

هذه النشرة جزء من حملة "الأمر عائد لنا"، التي طورت من خلال وكالة الخدمات الصحية والإنسانية في مقاطعة سان دييغو، وتدعم رؤية المقاطعة "لنعش بشكل جيد يا سان دييغو" للترويج لمجتمع يتمتع بالصحة والأمن والازدهار. من خلال زيادة الوعي وتشجيع الحوار وتوفير إمكانية الوصول إلى الموارد المحلية، نحن نهدف إلى إلهام الاهتمام بالصحة والعافية وتقليل وصمة العار ومنع الانتحار في أذهان جميع سكان سان دييغو، مع التركيز بشكل خاص على السكان الأكثر تضررًا والأكثر عرضة للخطر في سان دييغو.

خط ACL هو شريك محلي للشبكة 988



اطلب الرقم 988 للوصول إلى شبكة شريان الحياة الوطنية لمنع الانتحار والأزمات. سيعاد توجيه المكالمات المحلية الواردة من رمز منطقة مقاطعة سان دييغو إلى خط ACL على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع بجميع اللغات. امسح رمز الاستجابة السريعة (QR) للتعرف على المزيد.

خط الأزمات وإمكانية الوصول في سان دييغو (ACL)

888-724-7240

الموارد المجتمعية

211

Up2SD.org

امسح لقراءة المزيد من النشرات

