

It's Up to Us لخلق سان دييغو صحية وداعمة

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 تساعدهم 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.

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.

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.

شارك قصتك الخاصة

- 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 والاستلham 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. 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.

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 صحتكم النفسية على مواقع التواصل الاجتماعي

قلّل 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.

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 والأزمات على الرقم ٨٨٨-٧٢٤-٧٢٤٠.

حماية الأطفال



تتشرط أغلب منصات التواصل الاجتماعي ألا يقل عمر المستخدمين عن ١٣ عامًا. ينبغي على الآباء والأمهات والأوصياء تحكيم العقل دائمًا ومراقبة وصول أطفالهم إلى مواقع التواصل الاجتماعي.

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.

إنشاء مناطق خالية من التكنولوجيا



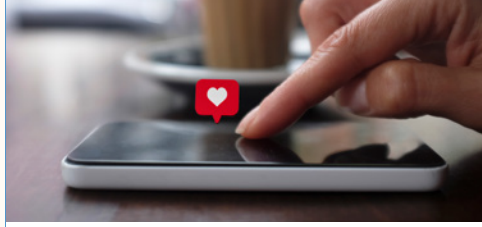
خصص مساحات أو أوقاتاً يُحظر فيها استخدام الشاشات، مثل أوقات العشاء العائلي. من شأن ذلك تحقيق التوازن بين العالم الرقمي والعالم الحقيقي.

ابلاغ عن المحتوى الضار



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

اختر المحتوى الذي يرفع من روحك المعنوية



كن واعياً بالأشياء التي تشاهدها وتتنبه إليها. 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 (bit.ly/716G3xM/PDF)

التحالف الوطني للأمراض النفسية: مواقع التواصل الاجتماعي والصحة النفسية [9q9BrV/bit.ly](https://bit.ly/9q9BrV)

Pew Research Center: استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في عام [9qyzaB/2021/bit.ly](https://bit.ly/9qyzaB/2021)

التحالف الوطني للأمراض النفسية: كيف تغير مواقع التواصل الاجتماعي طريقة تفكيرنا بشأن الأمراض النفسية [3QOuGF/bit.ly](https://bit.ly/3QOuGF/)

اتصل بالرقم 8-8-9 أو أرسل رسالة نصية إليه في أي وقت لطلب المساعدة، عندما تشعر بالإرهاق الشديد أو الضيق.

امسح رمز QR ضوئياً لمعرفة المزيد.



988
SUICIDE & CRISIS
LIFELINE

Up2SD.org

امسح ضوئياً لقراءة المزيد
من الأدلة.

