



It's Up to Us که یک San Diego سالم و حمایت کننده بسازیم

روشن کردن موضوع: رسانه‌های اجتماعی، سلامت روان و شما

رسانه‌های اجتماعی نقش مهمی در برنامه‌های روزمره ما دارند، به‌ویژه در میان جوانانی که از آن برای فعالیت‌هایی مانند ارتباط با دوستان یا دریافت اطلاعات به‌روز در مورد رویدادهای جاری استفاده می‌کنند. در واقع، بیشتر نوجوانان بر این باورند که رسانه‌های اجتماعی به آنها کمک می‌کند تا بیشتر احساس پذیرش و حمایت کنند. کلید استفاده از این چشم‌انداز رسانه‌های اجتماعی، درک تأثیرات مثبت و منفی آن بر سلامت روانی ما است. با استفاده آگاهانه و آگاهی، داشتن تجربه آنلاین مثبت امکان‌پذیر است.

برای داشتن احساسی بهتر مطالب را مرور کنید: نکاتی برای داشتن ذهن سالم‌تر در شبکه‌های اجتماعی

ارتباطات را حفظ کنید

- تماس‌ها را حفظ کنید: اگر دوستان و خانواده دور از شما زندگی می‌کنند، حفظ ارتباطات با آنها در رسانه‌های اجتماعی می‌تواند به سلامت روان شما کمک کند.

داستان سلامت روان خود را با دیگران در میان بگذارید

- در مورد سفر خود صحبت کنید: بسیاری از افراد ارائه و دریافت حمایت سلامت روان را از طریق رسانه‌های اجتماعی آسان‌تر می‌دانند. همچنین به کاهش ننگ سلامت روان کمک می‌کند و می‌تواند باعث تشویق دیگران برای درخواست کمک شود.
- اینفلوئنسرها یا حساب‌هایی را دنبال کنید که آگاهی سلامت روان را ارتقا می‌دهند: می‌توانید مطالبی یاد بگیرید و برای انجام کارهای مثبتی که ممکن است به بهبود سلامتی شما کمک کند، الهام بگیرید.

جامعه محلی خود را پیدا کنید

- حساب‌هایی را دنبال کنید که با ارزش‌ها و علایق شما همسو هستند: احساس تعلق می‌تواند سلامت روحی و جسمی شما را تقویت کند.
- تجربه خود را محدود نکنید: رسانه‌های اجتماعی صرف نظر از سن، جنسیت، تمایلات جنسیت، نژاد یا پیشینه قومی برای استفاده همه افراد است.

نظراتان را بیان کنید

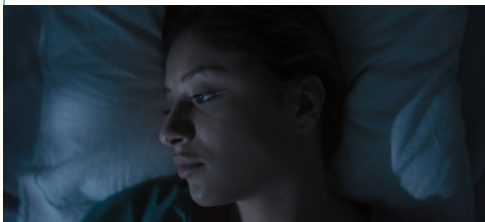
- علایق خود را با دیگران در میان بگذارید: مساله فقط دنبال کردن ترندسازان و افراد مشهور نیست. رسانه‌های اجتماعی همچنین می‌توانند تجربه‌ای باشند که در آن می‌توانید با به اشتراک گذاشتن هنر، موسیقی و علایق خلاقانه خود، شناخته شوید.

نکاتی برای محافظت از سلامت روان در رسانه‌های اجتماعی

در حالی که رسانه‌های اجتماعی می‌توانند مکانی سرگرم‌کننده برای برقراری ارتباط و اشتراک‌گذاری مطالب باشند، می‌توانند بر سلامت روان ما نیز تأثیر بگذارند. خواه مقایسه خود با دیگران باشد، یا احساس تنهایی یا مواجه شدن با قلدری آنلاین، رسانه‌های اجتماعی گاهی اوقات می‌توانند باعث شوند که احساس کمبود کنیم. در اینجا چند نکته برای شما و افرادی که می‌شناسید برای کمک به محافظت از سلامت روان خود در رسانه‌های اجتماعی آورده شده است.

زمان استفاده از رسانه‌های اجتماعی

ی را محدود کنید



زمان زیاد در رسانه‌های اجتماعی می‌تواند منجر به احساسات منفی شود و فعالیت‌های مهم روزانه مانند خواب، کار یا مدرسه را مختل کند.

از متخصص کمک بگیرید.



اگر شما یا کسی که می‌شناسید به طور مداوم احساس ناراحتی یا اضطراب می‌کنید یا انجام فعالیت‌های معمول برایتان دشوار است، از متخصص کمک بگیرید. می‌توانید با خط دسترسی و بحران به شماره ۷۲۴۰-۷۲۴۰-۸۸۸ تماس بگیرید.

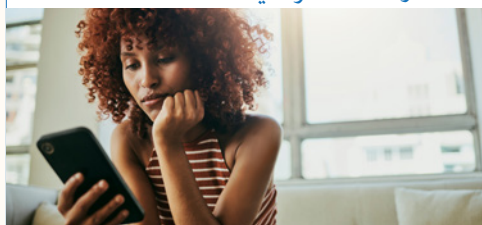
از کودکان محافظت شود



اکثر پلتفرم‌های رسانه‌های اجتماعی نیازمند این است که کاربران حداقل ۱۳ ساله باشند. والدین و سرپرستان همیشه باید بهترین قضاوت را داشته باشند و دسترسی فرزندشان به رسانه‌های اجتماعی را زیر نظر داشته باشند.

قبل از پست گذاشتن در

رسانه‌ها فکر کنید



همیشه صبر کنید تا به این فکر کنید که آیا چیزی که می‌خواهید پست بگذارید همان چیزی است که به صورت حضوری نیز می‌گویید یا خیر. این امر می‌تواند از درگیری‌ها جلوگیری کند و منجر به ایجاد محیط آنلاین محترمانه‌تر شود.

مناطق عاری از فناوری ایجاد کنید



مکان‌ها یا زمان‌هایی را مشخص کنید که استفاده از رسانه‌های اجتماعی غیرمجاز باشد، مانند هنگام شام خانوادگی. این امر بین دنیای دیجیتال و دنیای واقعی تعادل ایجاد می‌کند.

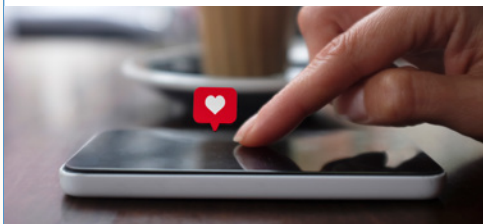
گزارش محتوای مضر



اگر پست‌های آزاردهنده یا نگران کننده می‌بینید، آنها را گزارش دهید. برای ایمن‌تر کردن فضای آنلاین برای همه اقدام کنید.

محتوایی را انتخاب کنید که روحیه

شما را بالا ببرد



نسبت به آنچه تماشا می‌کنید آگاهی داشته باشید و به آن توجه کنید. اگر چیزی یا شخصی آنلاین باعث ایجاد احساس بدی در شما شد، بدون تردید آن را دنبال نکنید.

منابع

مرکز تحقیقات **Pew**: استفاده از رسانه‌های اجتماعی در سال 2021
bit.ly/49qyzaB

اتحاد ملی برای بیماری‌های روانی: چگونه رسانه‌های اجتماعی طرز فکر ما را در مورد بیماری روانی تغییر می‌دهند؟
bit.ly/3QOuGF8

مشاوره خدمات سلامت عمومی ایالات متحده: رسانه‌های اجتماعی و سلامت روان جوانان (PDF)
bit.ly/476G3xM

اتحاد ملی برای بیماری‌های روانی: رسانه‌های اجتماعی و سلامت روان
bit.ly/49q9BrV

هر زمان که احساس سردرگمی یا پریشانی کردید، برای کمک با شماره 8-8-9 تماس بگیرید یا پیامک ارسال کنید. برای دانستن بیشتر کد QR را اسکن کنید.



988
SUICIDE & CRISIS
LIFELINE

Up2SD.org

برای خواندن اسکن کنید
راهنما های بیشتر.

