



Tayo Ang Bahala Kung gusto nating gumawa ng malusog at sumusuportang San Diego

Magbigay-liwanag Sa: Social Media, Kalusugan ng Pag-iisip, at Ikaw

Malaki ang ginagampanan ng social media sa ating pang-araw-araw na pamumuhay, lalo na sa mga kabataan na ginagamit ito para makipagugnayan sa kanilang mga kaibigan o para manatiling napapanahon sa mga kasalukuyang kaganapan. Sa katunayan, nararamdaman ng karamihan sa mga kabataan na nakakatulong sa kanila ang social media para maramdaman nila ang higit na pagtanggap at suporta. Ang susi sa makabuluhang pag-navigate sa mundo ng social media ay ang pag-unawa sa mga positibo at negatibong epekto nito sa ating kagalingan sa pagiisip. Sa maingat na paggamit at kamalayan, posible tayong makagawa ng positibong karanasan online.

Scroll to Feel Better: Tips for a Healthier Mind on Social Media

Makibahagi sa Iyong Komunidad •

- **I-follow ang mga account na umaayon sa iyong mga pinapahalagahan at interes.** Ang pakiramdan na kabilang ka ay magpapalakas sa iyong kaisipan at pisikal na kalusugan.
- **Huwag limitahan ang iyong karanasan:** Ang social media ay para sa lahat anuman ang edad, gender, sekswalidad, o etnikong pinagmulan.

Ipahayag ang Iyong Sarili

- **Ibahagi ang iyong hilig:** Hindi lamang ito tungkol sa pagsubaybay sa mga trendsetter at celebrity. Ang social media ay maaari ring maging isang karanasan kung saan maaari kang makapagsimula sa pamamagitan ng pagbabahagi ng iyong sining, musika, at mga malikhaing hilig.

Ibahagi ang Iyong Kasaysayan sa Kalusugan ng Pag-iisip

Ibahagi ang tungkol sa iyong paglalakbay sa landas ng buhay: Natutunan ng marami na mas madaling magbigay at tumanggap ng suporta sa kalusugan ng pag-iisip sa pamamagitan ng social media. Nakakatulong din itong bawasan ang kahihiyan sa kalusugan ng pag-iisip at maaaring hikayatin ang iba na humingi ng tulong.

I-follow ang mga influencer o account na nagtataguyod ng mga kaalaman tungkol sa kalusugan ng pag-iisip: Maaari kang matuto at magkaroon ng inspirasyong gumawa ng mga positibong bagay na maaaring makatulong para mapabuti ang iyong kagalingan.

Manatiling Konektado

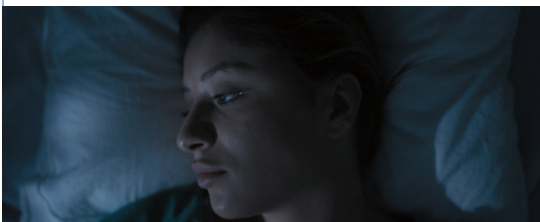
- **Palaging makipag-ugnayan:** Kung nakatira ang iyong mga kaibigan at kapamilya sa malayo, ang pagpapantili ng pakikipag-ugnayan sa pamamagitan ng social media ay makakatulong sa iyong kalusugan ng pag-iisip.

Mga Tip para Protektahan ang Iyong Kalusugan ng Pag-iisip sa Social Media

Bagaman ang social media ay maaaring maging isang masayang lugar para kumonekta at magbahagi, maaari rin itong makaapekto sa ating kalusugan ng pag-iisip. Kung minsan maaaring iparamdam sa atin ng social media na hindi ka sapat dahil may pagkakataon na naihahambing mo ang iyong sarili sa iba, pakiramdam na para kang nag-iisa, o ang hirap sa pakikitungo sa pambu-bully online. Narito ang ilang tip para sa iyo at sa mga taong kilala mo para makatulong na protektahan ang iyong kalusugan ng pag-iisip sa social media.



Limitahan ang Iyong Oras sa Paggamit ng Social Media



Ang labis na oras sa paggamit ng social media ay maaaring magdulot ng mga negatibong pakiramdam at makagambala sa mga mahalagang gawain sa araw-araw tulad ng pagtulog, trabaho, o pag-aaral.



Humingi ng Propesyonal na Tulong



Kung ikaw o isang taong kilala mo ay palaging nalulungkot o nababalisa o nahihirapang gumawa ng mga regular na aktibidad, humingi ng propesyonal na tulong. Maari kang makipag-ugnayan sa Linya para sa Pag-access at Krisis 888-724-7240.



Protektahan ang Mga Bata



Karamihan sa mga platform ng social media ay nangangailangan na hindi bababa sa 13 taong gulang ang mga user. Dapat palaging gamitin ng mga magulang at tagapangalaga ang kanilang pinakamahusay na paghatol at subaybayan ang pag-access ng kanilang anak sa social media.



Mag-isip muna bago mag-post



Palaging gawin ang huminto muna at isaalang-alang na ang lahat ng bagay na iyong ipo-post ay parang mga bagay na iyong sasabihin ng personal. Maaari nitong maiwasan ang mga salungatan at magsulong ng isang mas magalang na kapaligiran sa online.



Gumawa ng mga Tech-Free Zone



Magtatag ng mga lugar o oras kung kailan hindi puwedeng gumamit ng social media, tulad ng oras ng hapunan ng pamilya. Makakagawa ito ng balanseng pananaw sa pagitan ng digital at totoong mundo.



Iulat ang Mapanirang Content



Kung nakakita ng mga nakakasakit o nakakabahalang mga post, iulat ito. Gumawa ng pagkilos para gawing mas ligtas ang online na mundo para sa lahat.



Pumili ng Content Na Magpapatibay sa IYO



Magkaroon ng kamalayan sa mga pinapanood mo at suriin ang mga ito. Huwag mag-alinlangang mag-unfollow kung may mga bagay o taong magdulot sa iyo ng masamang pakiramdam.

Mga Pinagmulan

- The U.S. Surgeon General's Advisory: Social Media at Kalusugan ng Pag-iisip ng Kabataan (PDF) bit.ly/476G3xM
- Pambansang Alyansa sa Sakit sa Pag-iisip: Social Media at Kalusugan ng Pag-iisip bit.ly/49q9BrV
- Pew Research Center: Paggamit ng Social Media sa 2021 bit.ly/49qyzaB
- Pambansang Alyansa sa Sakit sa Pag-iisip: Paano Binabago ng Social Media ang Paraan ng Pag-iisip Natin Tungkol sa Sakit sa Pag-iisip bit.ly/3QOuGF8

