



It's Up to Us 打造健康圣地亚哥, 作为您的坚实后盾

话题聚焦: 社交媒体、心理健康和您

社交媒体在我们的日常生活中发挥着重要作用, 尤其在年轻人中, 他们使用社交媒体进行与朋友联系或了解时事最新动态等活动。事实上, 大多数青少年认为社交媒体帮助他们更多地感受到获得认可和支持。驾驭社交媒体格局的关键是了解其对于我们心理健康的积极和消极影响。通过谨慎使用和保持认知, 创造积极的在线体验是可能实现的。

滑动到感觉更好的内容: 在社交媒体上保持健康心态的建议

找到您的社群

- **关注与您的价值观和兴趣相符的帐户:** 归属感可以促进您的身心健康。
- **不要为您的体验设限:** 社交媒体适合所有人, 无论年龄、性别、性取向、种族或族裔背景如何。

表达自己

- **分享热情:** 这不仅仅是追随潮流引领者和名人。社交媒体也可以是一种体验, 您可以在这里通过分享您的艺术、音乐和创作激情来留下自己的印记。

分享您的心理健康故事

- **敞开心扉谈论您的经历:** 许多人发现, 通过社交媒体会更容易地提供和接受心理健康支持。它还有助于减少心理健康污名化, 并可以鼓励其他人寻求帮助。
- **关注促进心理健康意识的有影响力者或帐户:** 您可以了解并受到启发去做一些积极的事情, 这些事情可能有助于改善您的健康。

保持联系

- **保持联络:** 如果朋友和家人住得很远, 在社交媒体上与他们保持联系可以有助于您的心理健康。

在社交媒体上 保护心理健康的建议

尽管社交媒体是一个可以建立联系和进行分享的有趣场所，但它也会影响我们的心理健康。无论是与他人进行比较、感到孤独，还是应对网络欺凌，社交媒体有时会让觉得自己还不够好。以下是为您和您认识的人提供一些建议，帮助你们在社交媒体上保护心理健康。



限制社交媒体使用时间



花太多时间在社交媒体上可能会导致负面情绪并扰乱重要的日常活动，例如睡眠、工作或学习。



寻求专业帮助



如果您或您认识的人持续感到情绪低落或焦虑，或发现难以进行日常活动，则寻求专业帮助。您可以拨打 888-724-7240，联系服务获取和危机专线。



保护儿童



大多数社交媒体平台要求用户年满 13 岁。家长和监护人应始终运用自己的最佳判断力，并监控儿童对社交媒体的使用情况。



发帖前先思考



经常停下来考虑一下，您要发布的内容是否是您会当面说的话。这样可以防止冲突并促进更为互相尊重的网络环境。



创建无技术区



确定禁止使用社交媒体的区域或时间，例如家庭聚餐期间。这样可以在数字世界和现实世界之间创造平衡。



举报有害内容



令人担忧的帖子，则对其进行举报。采取行动，让网络空间对于每个人都更加安全。



挑选能够提升自己的内容



注意自己所观看和关注的内容。如果网上的某些内容或某些人让您感觉很糟，则毫不犹豫地取消关注。

来源

- 美国卫生局局长的建议：社交媒体和青少年心理健康 (PDF) bit.ly/476G3xM
- 全国精神疾病联盟：社交媒体和心理健康 bit.ly/49q9BrV
- 皮尤研究中心：2021 年社交媒体使用情况 bit.ly/49qyzaB
- 全国精神疾病联盟：社交媒体如何改变我们看待精神疾病的方式 bit.ly/3QOuGF8

