



San Diego It's Up to Us برای ایجاد یک سالم و حمایت کننده

یک چراغی روشن کنید (برجسته کردن یا جلب توجه): رسانه های اجتماعی، صحت روان و شما

رسانه های اجتماعی نقش مهمی در کارهای روزمره ما دارند، بهویژه در میان جوانانی که از آن برای فعالیتهایی مانند ارتباط با دوستان یا بهروز ماندن (باخبر ماندن) از رویدادهای جاری استفاده میکنند. در واقع، بیشتر نوجوانان متوجه میشوند که رسانه های اجتماعی به آنها کمک میکند تا بیشتر احساس پذیرش و حمایت کنند. کلید حرکت در این چشم انداز رسانه های اجتماعی، درک تأثیرات مثبت و منفی آن بر صحت روانی ما است. با استفاده آگاهانه و آگاهی، ایجاد یک تجربه آنلاین مثبت امکان پذیر است.

برای احساس بهتر حرکت کنید: نکاتی برای داشتن ذهن سالمتر در رسانه های اجتماعی

اجتماع خود را پیدا کنید

- حساب هایی را تعقیب کنید که با ارزش ها و علایق شما همسو هستند: احساس تعلق می تواند صحت روحی و جسمی شما را تقویت کند.
- تجربه خود را محدود نکنید: رسانه های اجتماعی صرف نظر از سن، جنسیت، تمایلات جنسی، نژاد یا پیشینه قومی برای همه هستند.

خود را ابراز کنید

- اشتیاق خود را به اشتراک بگذارید: این فقط به دنبال پیروی از ترندست ها (نوآوران) و افراد مشهور نیست. رسانه های اجتماعی همچنین می توانند تجربه ای باشند که در آن می توانید از طریق اشتراک گذاری هنر، موسیقی و علایق خلاقانه تان اثری از خود بر جای بگذارید.

در ارتباط باشید

- در تماس باشید: اگر دوستان و خانواده دورتر زندگی می کنند، حفظ ارتباط شما با آنها در رسانه های اجتماعی می تواند به صحت روان شما کمک کند.

داستان صحت روان خود را به اشتراک بگذارید

- درباره سفر خود صحبت کنید: بسیاری از آنها دریافت و حمایت صحت روان را از طریق رسانه های اجتماعی آسان تر می دانند. همچنین به کاهش انگ (ننگ و عار داشتن) صحت روان کمک می کند و ممکن است دیگران را تشویق به کمک گرفتن کند.
- اینفلوئنسر ها یا حساب هایی را تعقیب کنید که آگاهی صحت روان را ارتقا می دهند: می توانید یاد بگیرید و برای انجام کارهای مثبتی که ممکن است به بهبود رفاه شما کمک کند، الهام بگیرید.

نکاتی برای محافظت از صحت روان تان در رسانه‌های اجتماعی

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

مدت زمان استفاده از اسکرین خود را محدود کنید



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

به دنبال کمک حرفه‌ای باشید



اگر شما یا کسی که می‌شناسید به طور مداوم احساس ناراحتی یا اضطراب می‌کنید یا انجام فعالیت‌های منظم برایتان دشوار است، از متخصص کمک بگیرید. می‌توانید با خط دسترسی و بحران به شماره ۷۲۴-۸۸۸ تماس بگیرید.

از اطفال محافظت کنید



اکثر پلتفرم‌های رسانه‌های اجتماعی از کاربران می‌خواهند که حداقل ۱۳ سال سن داشته باشند. والدین و سرپرستان همیشه باید بهترین قضاوت خود را به کار گیرند و دسترسی طفلشان به رسانه‌های اجتماعی را زیر نظر داشته باشند.

قبل از پست کردن فکر کنید



همیشه مکث کنید تا به این فکر کنید که آیا چیزی که می‌خواهید پست کنید چیزی است که شخصاً می‌گویید یا خیر. این می‌تواند از درگیری‌ها جلوگیری کند و محیط آنلاین محترمانه‌تری را ترویج کند.

ایجاد فضای عاری از فناوری (تکنالوژی)



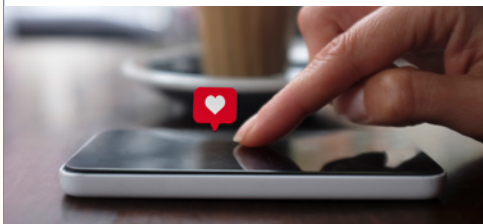
جای یا اوقاتی را مشخص کنید که اسکرین
ها غیرمجاز هستند، مانند شامهای
خانوادگی. این تعادل بین دنیای دیجیتال و
دنیای واقعی ایجاد می کند.

گزارش مطالب مضر



اگر پست های آزاردهنده یا نگران کننده می
بینید، آنها را گزارش دهید. برای مصون نگه
داشتن فضای آنلاین برای همه اقدام کنید.

محتوایی را انتخاب کنید که شما را
ارتقا دهد



نسبت به آنچه تماشا می کنید آگاه باشید
و به آن توجه کنید. اگر چیزی یا شخصی
آنلاین باعث ایجاد احساس بدی در شما شد،
از تعقیب کردن آن دریغ نکنید.

منابع

مشاوره جراح عمومی ایالات متحده: رسانه های اجتماعی و صحت روانی جوانان bit.ly/1GxM (PDF)

اتحاد ملی در مورد بیماری روانی: رسانه های اجتماعی و صحت روان bit.ly/1BrV

مرکز تحقیقات Pew: استفاده از رسانه های اجتماعی در سال bit.ly/1qyza

اتحاد ملی در مورد بیماری روانی: چگونه رسانه های اجتماعی طرز فکر ما را درباره بیماری روانی تغییر می دهند bit.ly/1QOuG

هر زمان برای کمک به 8-8-9 تماس بگیرید یا پیام دهید شما
احساس میکنید که غرق شده اید یا در پریشانی هستید.
برای دانستن بیشتر کد QR را اسکن کنید.



988
SUICIDE & CRISIS
LIFELINE

Up2SD.org
برای خواندن اسکن کنید
راهنما های بیشتر.

