

Obecność w sieci stwarza wiele możliwości komunikowania się, nauki oraz dzielenia się tym, co dla Ciebie jest ważne. Jednak niesie ze sobą także niemałe wyzwania. Jeśli kiedykolwiek zdarzyło się, że korzystając z mediów społecznościowych lub internetu odczuwałeś stres, doświadczyłeś samotności, zazdrości, lęku, czy obniżonej samooceny, wiedz, że nie jesteś sam. Oto pięć wskazówek UNICEF, które pomogą Ci lepiej zadbać o swoje zdrowie psychiczne i być życzliwym w sieci.

### **Unikaj koncentrowania się na przykrych wiadomościach**

Zwracaj uwagę na to, jak media społecznościowe i treści w internecie wpływają na Twoje emocje, myśli i działania. Jakie wywołują w Tobie uczucia? Czy czytając wiadomości czujesz się poinformowany czy zestresowany? Czy oglądając zdjęcia swoich bawiących się przyjaciół jesteś zadowolony czy odczuwasz zazdrość? Czy zaczynasz dzień od sięgnięcia po telefon, bo interesują Cię najświeższe wiadomości czy robisz to z czystego przyzwyczajenia?

Ustalenie przyczyn, dla których wchodzisz do sieci i co przy tym czujesz, może pomóc w wyznaczeniu właściwego limitu czasu, jaki chcesz przeznaczyć na media społecznościowe i inne aplikacje. Nie zawsze uda Ci się zidentyfikować każdego, kto w sposób zamierzony lub niezamierzony negatywnie wpływa na Twoje emocje. Możesz jednak spróbować eliminować lub ograniczać treści ze źródeł, które sprawiają, że nie czujesz się komfortowo. Pamiętaj, że nie wszystko, co widzisz w sieci jest prawdziwe, nawet jeśli pochodzi od Twych przyjaciół. Realne jest natomiast to, jak te treści na Ciebie wpływają.

### **Działaj w sposób świadomy**

Skorzystaj z istniejących narzędzi online, które mogą pomóc Ci w utrzymaniu dobrej kondycji zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia. Możesz użyć także aplikacji do medytacji, które pomogą się zrelaksować, a także skoncentrować uwagę. Istnieją też platformy, które pozwalają utrzymywać kontakty ze znajomymi oraz wspierać się wzajemnie. Przy pomocy wielu wirtualnych narzędzi do nauki, możesz spróbować czegoś nowego, jak rysowanie czy aktywność fizyczna. Dzięki tym narzędziom zdobędziesz nowe umiejętności poznawcze i rozwiniesz kreatywność, a przy pomocy ćwiczeń online zachowasz zdrowie i wyciszenie.

Wyszukuj w sieci pozytywnych i motywujących treści oraz twórców do naśladowania – sportowców, piosenkarzy, kucharzy, pisarzy lub inne osoby mówiące o sprawach, które traktują z pasją. Pamiętaj, że możesz też korzystać z internetu i mediów społecznościowych, aby w razie potrzeby uzyskać profesjonalną pomoc i informacje na temat zdrowia psychicznego.

### **Chroń w sieci siebie oraz innych**

Sprawdź ustawienia ochrony prywatności na wszystkich Twoich kontach w mediach społecznościowych. Zakrywaj kamerki, gdy ich nie używasz. Bądź ostrożny, gdy pobierasz aplikacje i korzystasz z usług online – zwłaszcza, jeśli podajesz swoje imię i nazwisko, adres lub udostępniasz zdjęcie. Jeśli zetknąłeś się w sieci z treścią, która wywołała Twoje obawy, porozmawiaj z zaufaną osobą. Zgłoś incydent na platformie, na której się zdarzył (pamiętaj, aby zrobić zrzut ekranu potwierdzający zdarzenie).

Możesz także pomóc innym, wykazując troskę o ich doświadczenia w sieci. Gdy zauważysz, że Twój kolega, przyjaciel czy nawet nieznajomy nie czuje się dobrze lub wykazuje oznaki zaniepokojenia, pomóż mu uzyskać wsparcie, jakiego potrzebuje.

### **Wybierz życzliwość**

Korzystaj z mediów społecznościowych w dobrych celach. Dziel się z przyjaciółmi, rodziną i znajomymi

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 09, luty 2022 08:11

Joanna Gryboś-Chechelska

Odśloni: 1134

---

pozytywnymi i wspierającymi treściami. Możesz na przykład dać komuś znać, że o nim myślisz lub dodać pozytywny komentarz do jego posta. Gdy złapiesz się na tym, że chcesz odpowiedzieć na otrzymaną wiadomość lub czyjś post w sposób niemiły, wstrzymaj się i zastanów, czy nie mógłbyś użyć bardziej pozytywnego sformułowania lub zamiast tego osobiście porozmawiać z tą osobą. Jeśli zobaczysz lub otrzymasz wiadomości lub treści, które uznasz za zbyt brutalne lub obraźliwe, zablokuj je i zgłoś. Słowa mają ogromną moc i należy dobrze się zastanowić, kiedy się nimi posługujemy. Każdy może być zycziwy i pozytywnie wpływać na innych – szerzymy więc miłość, a nie nienawiść.

### **Pozostań w świecie rzeczywistym**

Granice między światem wirtualnym i rzeczywistym coraz bardziej się zacierają. Powoduje to, że trudniej jest żyć chwilą obecną oraz zaspokajać wrodzoną potrzebę kontaktu z innymi ludźmi. Czy zdarzyło Ci się przerwać wykonywane zajęcie po to tylko, aby natychmiast poinformować o nim w sieci? Czy oglądałeś relacje Twoich przyjaciół, zamiast zadzwonić do nich lub spotkać się i dowiedzieć, co u nich słychać? Istotne jest, aby robić sobie jak najwięcej przerw w korzystaniu z mediów społecznościowych i spędzać czas z przyjaciółmi oraz rodziną także w realnym życiu, jeśli tylko jest to bezpieczne w czasie pandemii.

Spróbuj wyznaczyć realistyczne cele – na przykład, że w ciągu pierwszej godziny od przebudzenia lub tuż przed położeniem się do snu nie będziesz korzystać z telefonu ani internetu (oszczędzisz przy tym energię i unikniesz nadmiernego napływu informacji). Podobną stymulację dadzą Ci takie czynności jak medytacja, pójście na spacer czy telefon do przyjaciela. Dzięki nim poczujesz się bardziej skoncentrowany i wypoczęty.

*Źródło: IP*