Твоето настроение и социалните медии

Новини | Спорт и здраве | на 29.07.2021 07:50 | от Константина Василева-Славейкова

Защо говорим за това?

Децата прекарват много време в социалните мрежи и е важно да говорим как се отразява това на настроението им и отношението към света.

Прекарваме много време онлайн. Особено последната година. Затворени вкъщи, по собствено желание или не, бързо посягаме към телефона. Или компютъра. Приятелите ни са там. Гледаме видео, слушаме музика. Но чувстваме ли се наистина добре в социалните медии?



Повечето от децата, които редовно ползват социални медии в България, прекарват в тях поне по два часа на ден. Ако събереш часовете накуп, това ще е равно на поне месец пред екрана всяка година! Четири часа на ден са два месеца годишно и така нататък. Ти избираш какво те забавлява, но понякога времето лети. И понякога далеч не е толкова забавно.

Какво става с настроението ти?

Притеснява ли те дали изглеждаш добре на видеото си? А дали го харесват достатъчно хора? Страх ли те е да прочетеш подигравка или лош коментар? Познаваш ли хора, които се чувстват зле, че не приличат на любимия инфлуенсър? Или нямат пари и вещи, които другите имат?

Изследванията показват връзка между депресията и многото часове в социални медии. Една причина е сравнението с перфектни образи. Някои хора вдъхновяват. Заради тях искаш да се запишеш на тенис или да свириш на китара. Да направиш нещо хубаво за себе си или другите. Но често прекалено перфектните образи нашепват тайно: “А защо моят живот не е толкова страхотен?”. И дори не осъзнаваш, че виждаш нещо режисирано. Снимано от най-добрата страна. В най-добрия момент. Създадено е за популярност или пари. Често за двете.

Колкото повече време си онлайн, толкова по-малко време остава за друг вид почивка и забавление. Седейки с телефона, се движиш по-малко. А спортът и движението имат положителен ефект за здравето и настроението. След разговор с близък приятел на живо се чувстваме по-добре от чат. Бързата смяна на образи и текст е забавна, но нарушава вниманието. Заниманията, за които е нужен фокус, стават все по-трудни.

Често е трудно да го осъзнаеш. Животът на екрана те разсейва от реалния. Все едно живееш едновременно на две места.

Положителни решения

Не е нужно да губиш положителните ефекти от социалните медии. Важно е да поддържаш контакт с приятели и да се забавляваш. Но е важно и да бъдеш себе си, без да се сравняваш непрекъснато. Особено когато става дума за външност и материални неща.

Хората, с които ни е приятно, и заниманията, които ни карат да се чувстваме добре, са нещата, които истински ни зареждат.

Бъди изследовател. Направи експеримент. Една седмица пробвай да записваш колко време си в социалните медии всеки ден. Няма нужда да показваш на никого часовете. Те са за теб. Запиши си и как се чувстваш вечер преди лягане. След това за една седмица се опитай да замениш 1 час време в социалните медии с нещо друго. Например:

- среща на живо с приятели
- спорт (често е достатъчен чист въздух и може би топка назаем) или упражнения
- ново хоби: рисуване, скейтборд, комикси, готвене и др.
- слушане на музика или свирене на музикален инструмент
- хубава книга

- разходка на въздух

Пробвай различно нещо всеки ден. Вечер запиши как се чувстваш. На края на двете седмици сравни настроенията.

Има ли резултат от този час по-малко в социалните медии?

Въпросника към тази статия можеш да решиш онлайн на:
/book/1457-tvoeto-nastroenie-i-sotsialnite-medii

Сканирай този QR-код и влез директно във въпросника ->

©"Вижте" е издание на Фондация Гутенберг 3.0. Всички права са запазени