

Cinci sfaturi pentru a-ți menține sănătatea mintală în mediul online

Ghid pentru tinerii care accesează mediul on-line în timp de pandemie

Prezența noastră în mediul online ne poate oferi o mulțime de oportunități de a ne conecta, de a învăța și de a împărtăși ceea ce este important pentru noi, dar poate presupune și provocări. Dacă platformele de social media te-au făcut vreodată să te simți stresat, invidios sau singur, ți-au redus stima de sine sau ți-au provocat anxietate socială, trebuie să știi că nu ești singur.

Iată cinci sfaturi despre cum să ai grijă de sănătatea ta mintală și să fii mai bun cu tine și cu ceilalți în mediul online.

1. **Alege bunătatea** - folosește social media pentru a face bine, împărtășind conținut și mesaje pozitive și de susținere cu prietenii, familia și colegii de clasă. De exemplu, îi poți arăta unei persoane că te gândești la ea sau poți să împărtășești feedback pozitiv cu privire la o fotografie sau o postare pe care a distribuit-o. Dacă realizezi că răspunsul pe care îl dai la un mesaj sau la o postare este negativ, fă o pauză și ia în considerare posibilitatea exprimării într-un alt mod sau a unei conversații private. Dacă vezi sau primești mesaje sau conținut pe care le consideri a fi intimidante sau abuzive, ar trebui să le blochezi și să le raportezi. Cuvintele contează și este important să ne gândim cu atenție la ceea ce împărtășim. Cu toții avem puterea de a fi buni și de a face ziua cuiva mai bună – așa că hai să răspândim dragoste, nu ură!

2. **Utilizează platforme și resurse online pentru a promova sănătatea mintală** – există o mulțime de instrumente și conținut online care pot ajuta la susținerea tuturor aspectelor sănătății mintale și bunăstării. De la aplicații de meditație pentru a te ajuta să te relaxezi și să te concentrezi, la platforme care te ajută să rămâi conectat cu prietenii și să vă sprijiniți reciproc. Există o mulțime de instrumente excelente de învățare online unde poți încerca ceva nou, cum ar fi desenatul sau yoga, care pot construi noi abilități cognitive și creative, precum și cursuri de exerciții online pentru a te ajuta să rămâi sănătos și să te relaxezi. Încearcă să găsești conținut pozitiv și motivant și să urmărești creatori de conținut, cum ar fi sportivi, cântăreți, bucătari, antreprenori, scriitori sau chiar tineri care vorbesc despre sănătatea mintală și își gestionează propriile probleme de sănătate mintală. Nu uita, poți utiliza, de asemenea, Internetul și platformele de social media pentru a căuta ajutor profesional și mai multe informații despre sănătatea mintală.
3. **Protejează-te pe tine și pe ceilalți în mediul online** - Verifică setările de confidențialitate pe toate profilurile de social media. Acoperă camerele web atunci când nu sunt utilizate. Ai grijă când folosești aplicații și servicii online, în special în situațiile în care trebuie să oferi numele complet, adresa sau fotografia. Dacă te îngrijorează ceva ce ai văzut sau experimentat online, trebuie să discuți cu un adult de încredere, cum ar fi un părinte sau un profesor, să raportezi incidentul pe platforma în cauză (nu uita să faci o captură de ecran ca dovadă) sau să cauți asistență online pentru securitate și servicii de sănătate mintală. Poți sprijini și alte persoane, fiind atent la experiențele online ale altora, recunoscând semnele că un coleg, prieten sau chiar străin nu este bine și ajutându-i să obțină sprijinul de care au nevoie.

4. **Evită *doomscrolling*-ul** - acordă atenție modului în care mass-media și conținutul online îți influențează emoțiile, gândurile sau acțiunile. Cum te face să te simți? Citirea știrilor te face să te simți informat sau stresat? Vederea fotografiilor prietenilor tăi la o petrecere te face să te simți bine sau invidios? Verifici platformele de social media imediat ce te trezești pentru a afla știri de ultimă oră sau din obișnuință pură? Identificarea motivului pentru care ești online și a modului în care te simți te poate ajuta să setezi limitele personale potrivite pentru timpul petrecut pe rețelele de socializare sau alte aplicații. Este important să reții că nu tot ceea ce vezi în online este real, chiar și de la prietenii tăi, dar modul în care te afectează este cât se poate de real. Ia măsuri pentru a te proteja pe tine și pe ceilalți.
5. **Rămâi prezent și conectat la realitate** - linia dintre lumea online și offline poate părea din ce în ce mai neclară, ceea ce face grea existența în prezent. Descoperi adesea că întrerupi ceea ce faci pentru a posta pe Instagram sau pentru a te uita prin postările prietenilor tăi, mai degrabă decât să suni sau să te întâlnești cu ei pentru a vedea ce fac/cum sunt? Este important să încerci să iei o pauză de la social media din când în când și să petreci timp cu prietenii și familia în viața reală, când întâlnirile pot avea loc în siguranță. Încearcă să îți stabilești obiective realiste și personale, de exemplu, să nu ridici telefonul în prima parte a zilei sau chiar înainte de culcare. Activități precum meditația, plimbarea sau întâlnirea unui prieten te vor ajuta să te simți mai concentrat și mai relaxat.

Psiholog ANA- DIANA BALCAN