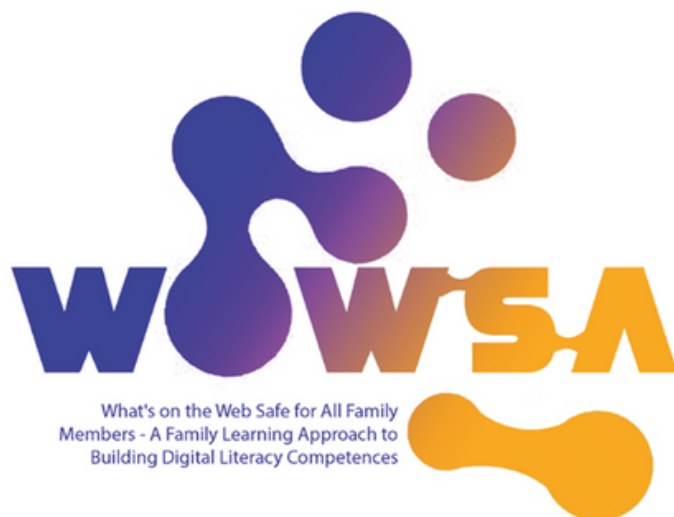




MEDIÁLNÍ ROVNOVÁHA A DUŠEVNÍ POHODA

Pokročilá úroveň



Média dnes

Být zcela pohlcen ve světě plném Facebooku, Instagramu, Snapchatu, Twitteru a textových zpráv může být těžké. Úplné vypnutí se však většině z nás nezdá jako zvlášť realistická možnost. To je důvod, proč je hledání způsobů, jak vyvážit vaše sociální média a offline život, ve skutečnosti velmi důležité pro smysluplnou existenci.

Mediální obsah, který je vtipný nebo poskytuje smysluplné spojení s vrstevníky a širokou sociální sítí, může dokonce pomoci vyhnout se depresi nebo izolaci.

Sociální média využíváme také k zábavě a sebevyjádření. A platformy nás mohou vystavit aktuálním událostem, trendům, umožňují nám komunikovat přes geografické bariéry a učit nás o různých tématech.



A co rovnováha?



Is Social Media Hurting Your Mental Health? | Bailey Parnell | TEDxRyersonU

Poškozuje sociální sítě vaše duševní zdraví? | Bailey Parnell | TEDxRyersonU

Všichni si uvědomujeme, že na telefonech trávíme více času, než je žádoucí. Náš čas na obrazovce na konci týdne dosahuje nových rekordů a my si toho ani nevšimneme. Bezduché rolování a konzumace médií nám zabírají spoustu času a mohou mít vážné dopady na naše duševní zdraví.

Doomscroll



Co se stane ve vašem mozku, když doomscrollujete?

Instagram, TikTok a další aplikace jsou tu pro vás v těch nudných chvílích, kdy čekáte na autobus a zoufale potřebujete nějakou stimulaci. Tento druh spojení s ostatními může být obrovskou vzpruhou. Vždy se však mohou objevit nepříjemné zážitky.

Internetový trolling

Trolling je, když někdo komentuje nebo reaguje na něco, co zveřejníte, obvykle konfrontačním způsobem, který je navržen tak, aby vyvolal silnou, emocionální reakci. Ačkoli mnoho lidí používá tento termín v kontextech, kde se oceňuje smysl pro humor, pravdou je, že internetový trolling může být pěkně ošklivý a není to vždy k smíchu.

Co je to doomscrolling?

Doomscrolling je bezmyšlenkovité procházení příspěvků na sociálních sítích, negativních zpravodajských článků nebo jiných platform pro sdílení obsahu.



Doomscrolling prostřednictvím zpravodajských kanálů, hledání nejnovějších aktualizací může být také špatné pro váš mozek. Doomscrolling, jak poznamenala Londýnská univerzita, může znamenat „pocit chycení a zavalení proudem informací. Zdá se, že se to vymklo kontrole.“ I když se rolování obsahu může zdát jako způsob, jak zůstat informováni, může to být krmení stresové reakce vašeho mozku tím, že ji bombardujete negativitou, přiměje ji k uvolnění kortizolu a to vás udržuje na hraně.



Nenechte svůj telefon převzít kontrolu

- **Kupte si skutečný budík**

získání skutečného budíku – na rozdíl od používání budíku v telefonu může být efektivnější, než si myslíte.

- **Věnujte čas osobnímu kontaktu**

Sociální média doplňují vztahy, které v životě máme, nikoli je nahrazují, a je důležité si kvůli tomu vyhradit čas na skutečné rozhovory a interakce.

- **Pomocí aplikace můžete ovládat čas na obrazovce**

Bojujte s ohněm ohněm. Je to ironické, ale aplikace a rozšíření ke stažení odstraňují některé spouštěče zabudované designéry a inženýry a pomáhají vám lépe si uvědomovat, co děláte.

- **Vzít si den volna!**

Telefony nejedí ani se nesprchují, ale i tak potřebují dovolenou.



- **Vytvořte pravidlo „Ložnice bez internetu“.**

Napište přátelům na dobrou noc a pak věnujte posledních 30 minut před spaním čtení knihy nebo psaní deníku. Pokud to uděláte tuto neděli až čtvrtek, už jste si dali dvě a půl hodiny **mentálního prostoru navíc** týdně!

Ovládejte svůj telefon. Nenechte se jím ovládat..

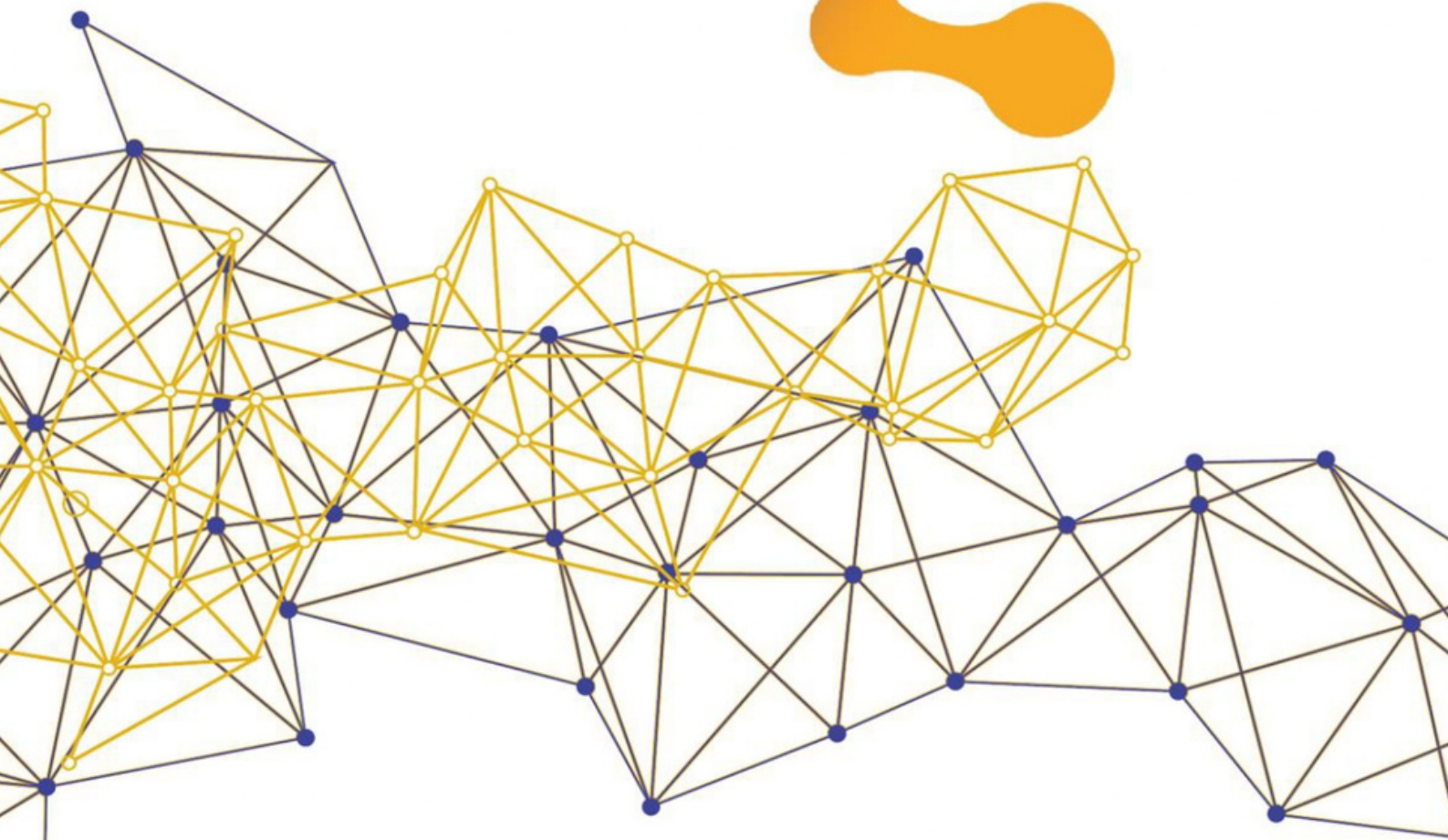
Jak sociální média ovlivňují vaši pohodu?

Vliv sociálních médií na teenagery.



Nakonec...

Technologie by v ideálním případě měla zlepšovat naše životy, ne nám nic brát, a přesto může být neuvěřitelně těžké najít zdravou rovnováhu mezi našimi online a offline životy. Dobrou zprávou je, že to není tak těžké problém vyřešit – stačí být trochu proaktivní a mít touhu po změně.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."
Project Number: 2020-1-AT01-KA204-077958