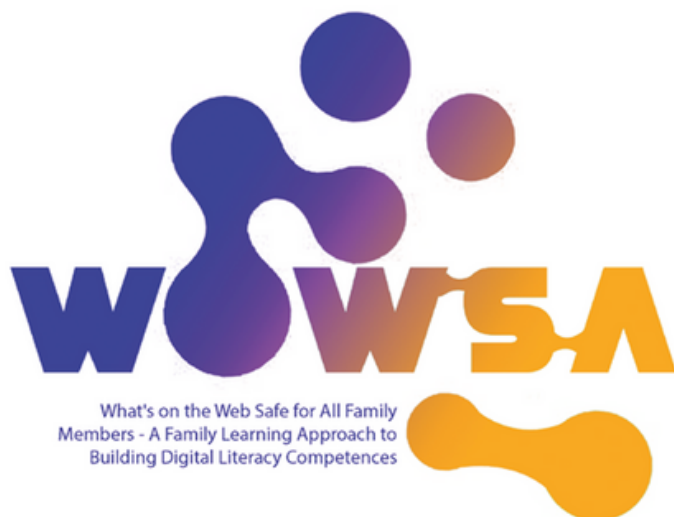




MEDIJSKO RAVNOVESJE IN DOBRO POČUTJE

Napredna raven



Mediji danes

Biti popolnoma prisoten v svetu, polnem Facebooka, Instagrama, Snapchata, Twitterja in pošiljanja sporočil, je lahko težko. Vendar se to, da ga popolnoma izključimo, za večino od nas ne zdi posebej realna možnost. Zato je iskanje načinov, kako uravnotežiti svoje družbene medije in življenje brez povezave, pravzaprav zelo pomembno za smiseln obstoj.

Medijske vsebine, ki so šaljive/nas zamotijo ali zagotavljajo smiselno povezavo z vrstniki in širokim družbenim omrežjem, bi lahko celo pomagale preprečiti depresijo ali izolacijo.

Družbena omrežja uporabljamo tudi za zabavo in izražanje. Platforme nas lahko izpostavijo trenutnim dogodkom, trendom, nam omogočajo interakcijo preko geografskih ovir in nas učijo o različnih temah.



Kaj pa ravnovesje? ⚖️



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

Ali družbeni mediji škodujejo vašemu duševnemu zdravju? | Bailey Parnell |

TEDxRyersonU

Vsi se zavedamo, da na telefonih preživimo več časa, kot si želimo. Naš čas pred zasloni vsak teden dosega nove rekorde in tega niti ne opazimo. Nesmiselno "scrollanje" in konzumiranje medijev nam vzameta veliko časa in lahko resno vplivata na naše duševno zdravje.

“Scroll” pogube



Kaj se zgodi v vaših možganih, ko “scrollate v pogubo”?

Instagram, TikTok in druge aplikacije so na voljo za vas v tistih dolgočasnih vmesnih trenutkih, ko čakate na avtobus in obupno potrebujete nekaj stimulacije. Takšna povezava z drugimi lahko deluje kot poživitev. Vendar pa se vedno lahko pojavijo neprijetne izkušnje.

Internetno trolanje

Trolling je, ko nekdo komentira ali se odzove na nekaj, kar objavite, običajno na konfrontacijski način, ki je zasnovan tako, da izzove močno čustveno reakcijo. Čeprav mnogi ljudje uporabljajo ta izraz v kontekstih, kjer je cenjen smisel za humor, je resnica, da internetno trolanje lahko postane precej grdo in ni vedno smešno.

Kaj je “doomscrolling”?

To je brezglavo pomikanje po objavah na družbenih medijih, negativnih novicah ali drugih platformah za izmenjavo vsebin.



Pomikanje po virih novic, ki iščejo najnovejšo posodobitve, je lahko tudi slabo za vaše možgane. Na Univerzi v Londonu so ugotovili, da “doomscrolling” lahko pomeni “občutek ujetosti in preobremenjenosti s tokom informacij, za katere se zdi, da uhajajo izpod nadzora.” Čeprav se morda zdi, da je “doomscrolling” način, da ostanete obveščeni, lahko preprosto napaja odziv vaših možganov na stres, tako da jih bombardira z negativnostjo, kar jih spodbudi, da sproščajo kortizol in vas držijo na robu.



Naj vas telefon ne prevzame popolnoma

- **Kupite pravo budilko**

Pridobitev prave budilka – v nasprotju z uporabo budilke na telefonu je lahko učinkovitejša, kot si mislite.

- **Namenite čas osebnemu stiku**

Socialni mediji oplemenitijo odnose, ki jih imamo v življenju, namesto da bi jih zamenjali, zato je pomembno, da si vzamemo čas za resnične pogovore in interakcije.

- **Uporabite aplikacijo za nadzor časa uporabe**

Z ognjem se borite proti ognju. To je ironično, vendar nekatere aplikacije in razširitve odstranijo določene sprožilce, ki so jih vgradili oblikovalci in inženirji, in vam pomagajo, da bolje ozavestite, kaj počnete.

- **Vzemite si prost dan!**

Telefoni ne jedo in se ne tuširajo, a vseeno potrebujejo počitnice.



- **Uvedite pravilo »Ni vstopa v spalnico«.**

Voščite svojim prijateljem lahko noč in nato zadnjih 30 minut pred spanjem preživite ob branju knjige ali pisanju dnevnika. Če to počnete od nedelje do četrтка, ste si že namenili dve uri in pol **dodatnega mentalnega prostora** na teden!

[Nadzorujte svoj telefon. Ne dovolite, da on nadzoruje](#)

[Kako družbeni mediji ^{vas,} vplivajo na vaše počutje?](#)

[Vpliv družbenih medijev na najstnike](#)



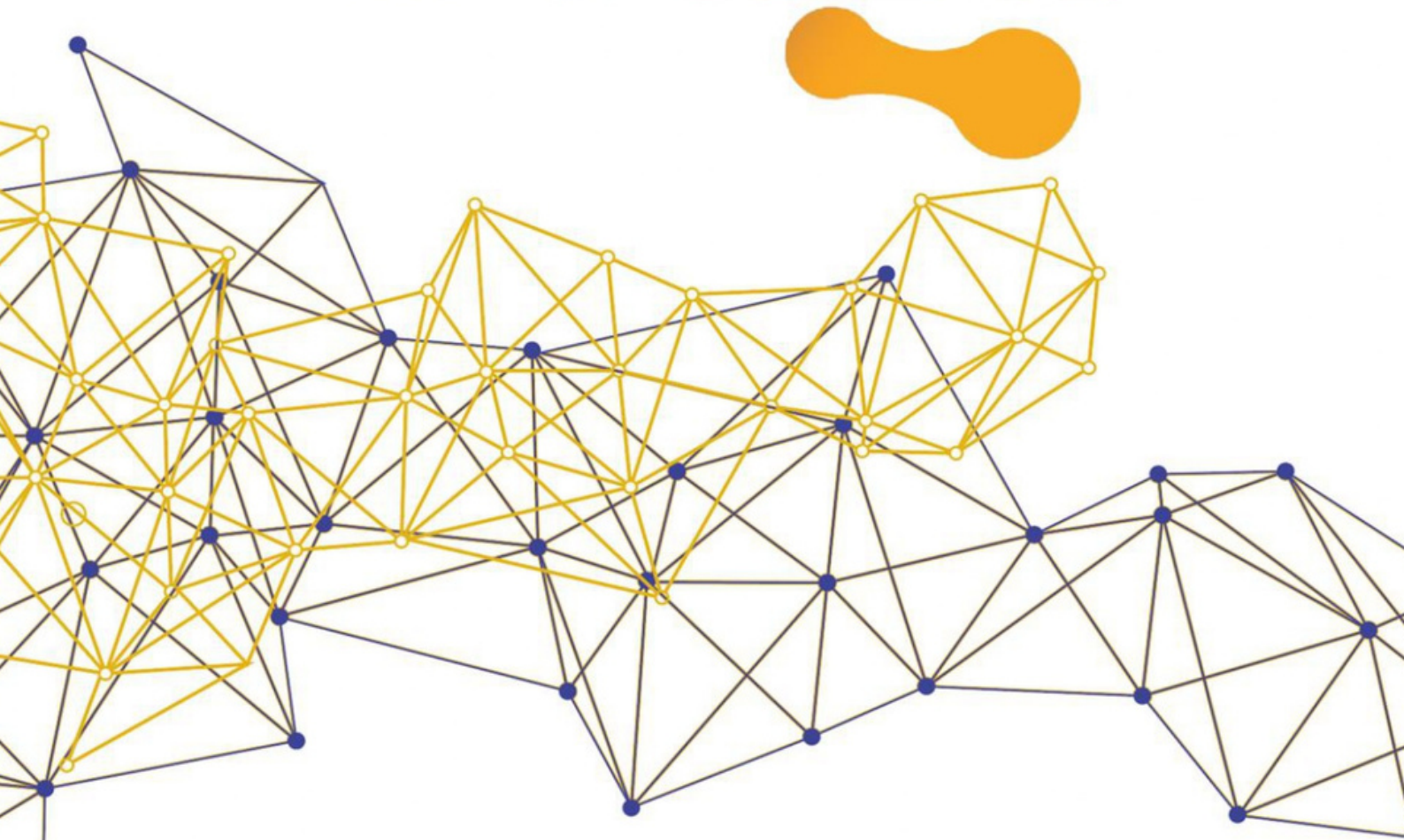
Na koncu...

Tehnologija bi morala v idealnem primeru izboljšati naše življenje in nam ničesar odvzeti, kljub temu pa je lahko neverjetno težko vzpostaviti zdravo ravnovesje med našim spletnim in nespletnim življenjem. Dobra novica je, da ni tako težko odpraviti težave – le biti morate malo proaktivni in imeti željo po spremembi.





WOWSA



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