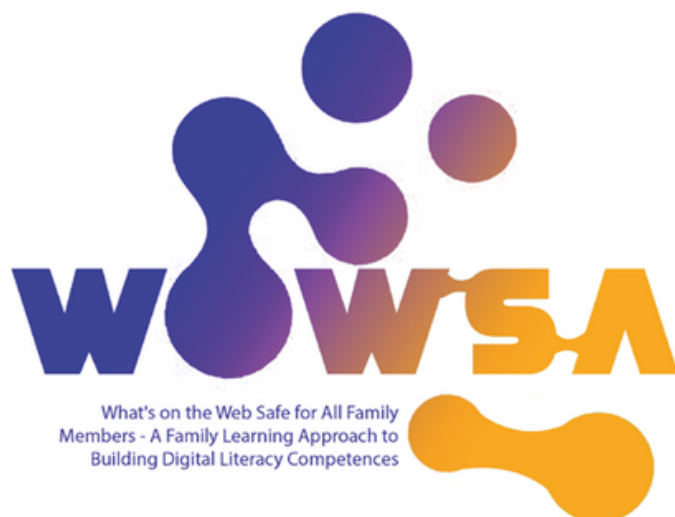


Ευεξία και Ισορροπία στα Μέσα Επικοινωνίας

Εισαγωγικό επίπεδο





Έχετε ποτέ την αίσθηση ότι αφιερώνετε πάρα πολύ χρόνο στο διαδίκτυο;

Οι έξυπνες συσκευές έχουν γίνει απαραίτητες σε εμάς και μπορούν να είναι εξαιρετικές συσκευές μάθησης. Μπορούμε να τις χρησιμοποιήσουμε για να συνδεθούμε με άλλους, να λάβουμε υποστήριξη, να αποκτήσουμε νέες δεξιότητες, να χαλαρώσουμε και να διασκεδάσουμε. Αλλά ελέγχετε τον χρόνο που περνάτε μπροστά στην οθόνη και που αναλώνετε στα μέσα επικοινωνίας και ενημέρωσης; Συμβάλλει αυτό στην ευεξία σας;

Δεν είναι όλος ο χρόνος που περνάμε μπροστά στην οθόνη ο ίδιος. Εάν αναλώνετε σε μέσα επικοινωνίας και ενημέρωσης τα οποία σας χαλάνε τη διάθεση ή σας προκαλούν άγχος ή κατάθλιψη, αφιερώνοντας τόσο πολύ χρόνο σε άσκοπη περιήγηση, θα πρέπει να αξιολογήσετε και να ανακατευθύνετε την εστίασή σας!

[MENTAL HEALTH: Using tech to support your wellbeing](#)

[Is technology making life better or worse?](#)

[Guide to anxiety](#)



[How Is Your Phone Changing You?](#)

Το άγχος αγαπά τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης!

Όλοι το κάνουμε: περιηγούμαστε από εδώ κι από εκεί, από τη μια εφαρμογή στην άλλη και, ξαφνικά, διαπιστώνουμε ότι έχει περάσει μια ολόκληρη ώρα! Κάποιοι τρόποι με τους οποίους τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά την ευεξία σας περιλαμβάνουν:

- Διαταραχή ύπνου
- Υπέρμετρη προσοχή στην εξωτερική εμφάνιση
- Ψεύτικες/παραπλανητικές εικόνες
- Σύγκριση του εαυτού μας με άλλους
- Διαδικτυακός εκφοβισμός, τρολάρισμα, ψεύτικα προφίλ,
- FOMO (fear of missing out), δηλ. φόβο μην χάσουμε το τι συμβαίνει
- Εθισμός στο διαδίκτυο
- Μειωμένος χρόνος στην συναναστροφή μας με άλλα άτομα ή για την φροντίδα του εαυτού μας.

Βέβαια, υπάρχουν και πολλά οφέλη από τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (με υγιή τρόπο φυσικά!)

Τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης μπορούν να σας βοηθήσουν να...

Αναπτύξετε την ταυτότητά σας

Θέσετε τους στόχους/τις φιλοδοξίες σας

Συναναστραφείτε με φίλους

Βρείτε και να λάβετε υποστήριξη

Keep your feed fit: Make socials good for your mental health





Στρατηγικές για ψυχικά υγιή περιήγηση

- Ακολουθήστε σελίδες που υποστηρίζουν την διαφορετικότητα.
- Διαβάζετε από σελίδες που προσφέρουν μια ισορροπημένη άποψη για τη ζωή (καλές και κακές μέρες).
- Γίνετε μέλος σε ομάδες μέσα στις οποίες νιώθετε ασφάλεια και υποστήριξη, καθώς και σε ομάδες που σας ενδιαφέρουν.
- Να θυμάστε ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης πρέπει να ενισχύουν την κοινωνικοποίηση και τη συναναστροφή με φίλους και όχι να την υποκαθιστούν.
- Κάντε διάλειμμα ανά διαστήματα.
- Κρατήστε κάποια πράγματα μόνο για τον εαυτό σας .

Επιπλέον πληροφορίες

[6 Reasons to Take a Smartphone Vacation!](#)

[Screen Time: How Much Is Too Much?](#)

[Digital Life: Balance – Buried Alive](#)

Βρίσκοντας την ισορροπία στην ψηφιακή ζωή



Ο χρόνος που περνάτε μπροστά στην οθόνη σας μπορεί να αυξάνεται με τον καιρό χωρίς να το αντιλαμβάνεστε. Τι μπορείτε να κάνετε σε περίπτωση που ξεφύγετε και περνάτε πολύ χρόνο μπροστά στην οθόνη σε σημείο που σας προκαλεί άγχος;



Κάντε άλλες δραστηριότητες προτού χαλαρώσετε στο διαδίκτυο. Για παράδειγμα, ασκηθείτε σωματικά, ολοκληρώστε τις εργασίες και τις δουλειές σας, βγάλτε έξω για μια βόλτα τον σκύλο σας και περάστε χρόνο με την οικογένειά σας προτού ενεργοποιήσετε τη συσκευή σας.



Προγραμματίστε χρόνο κατά τον οποίο «απαγορεύεται η χρήση ηλεκτρονικών συσκευών» κατά τη διάρκεια της ημέρας. Καθορίστε συγκεκριμένες ώρες για «αποσύνδεση». Αποφεύγετε τις ηλεκτρονικές συσκευές όταν γευματίζετε.



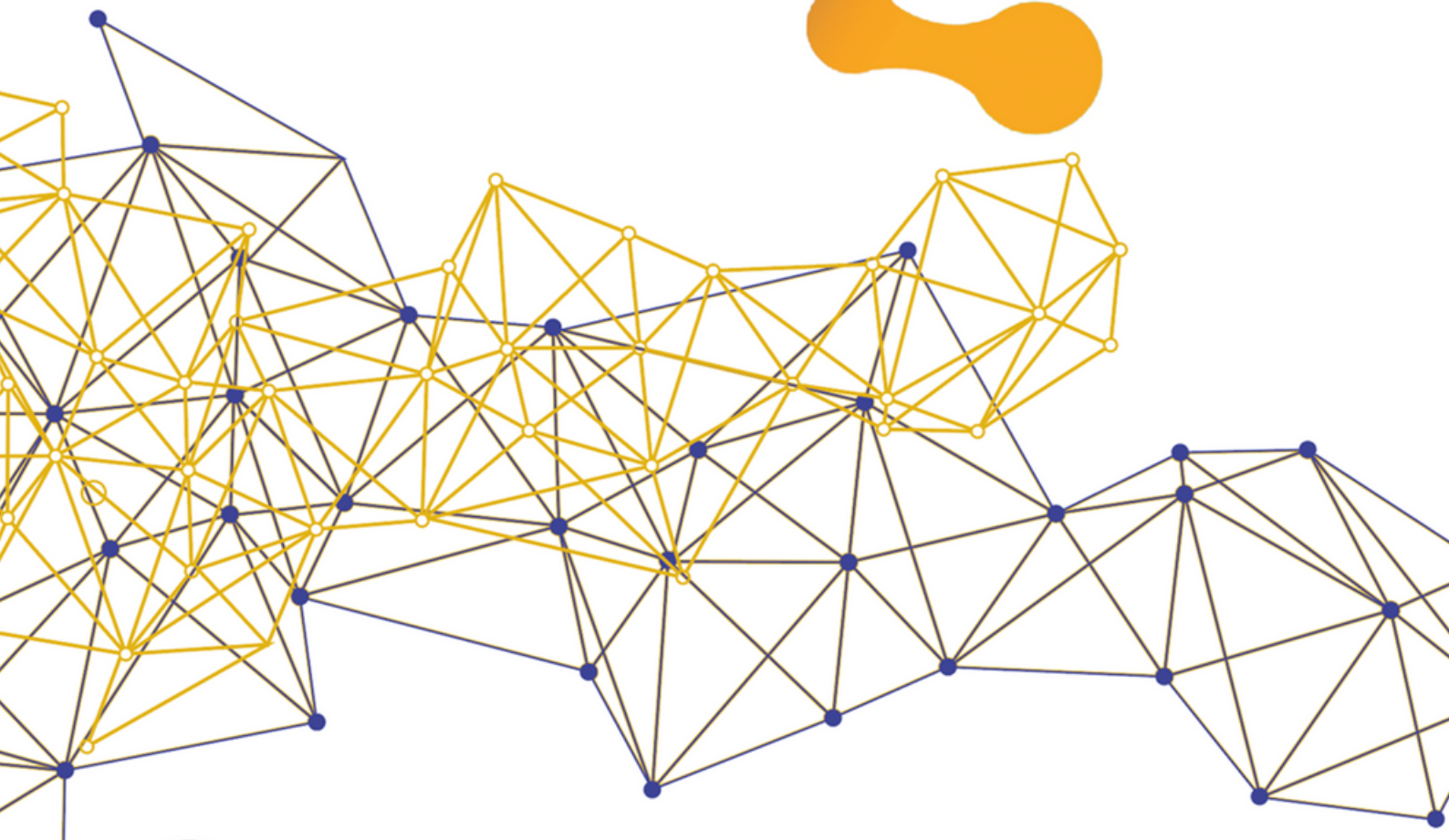
Βεβαιωθείτε ότι έχετε χόμπι και ενδιαφέροντα εκτός διαδικτύου, τα οποία απολαμβάνετε να κάνετε τακτικά, όπως οι έξοδοι με φίλους ή κάποιο άθλημα



Εξετάστε την ποσότητα και την ποιότητα του ύπνου σας. Ο επαρκής και καλός ύπνος πρέπει να είναι προτεραιότητα, καθώς είναι σημαντικός για τη σωματική και ψυχική σας υγεία.



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