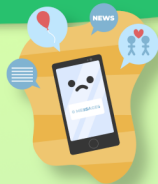


DUŠEVNO ZDRAVJE IN INTERNET

Kako lahko poskrbiš za dobro počutje pri uporabi interneta in ohraniš pozitiven pogled na splet in svet?

Safe.si

ZAGATA



REŠITEV

Ko gledamo popolne in srečne objave drugih na spletu, se lahko počutimo slabo, nas tare zavist, občutek manjvrednosti, prepričanje, da so življenja drugih boljša kot naša.



Vrednosti tvojega življenja ne določajo »idealni« posnetki in slike na spletu. Povsem normalno je, da tvoj vsakdan ni takšen kot v objavah na družabnih omrežjih. Rad imej sebe in svoje pravo življenje, z vsemi vzponi in padci, ker je tvoje in se iz njega učiš in razvijaš.

Vse več mladih se primerja s posnetki vplivnežev in zvezdnikov na spletu in ima zaradi tega slabo telesno samopodobo in celo razmišlja o plastičnih operacijah.



Popolni posnetki na spletu niso resnični: so računalniško obdelani, da ustrezajo lepotnim idealom naše družbe. Ko vidiš svoj odsev v ogledalu in začneš iskati pomanjkljivosti, si reci: »lep si in všeč si mi, kakršen si!«. Skrbi za svoje telo, uživaj v njem in ga ceni takšno, kot je.

Si se ujel v začaran krog doomscrollinga - nenehnega brskanja po negativnih novicah?



Iz tega kroga stopiš tako, da se najprej zaveš, kaj se dogaja in kako se ob tem počutiš, ter nato sam sebe zaščitiš s tem, da prenehaš brskati po slabih novicah. Ko se počutiš slabo, si raje oglej kakšen smešen ali prisrčen video, zavrti si priljubljeno glasbo in zapleši v svoji sobi.

Se ti je zgodilo, da so na tvojo objavo na internetu drugi odgovorili z neprijetnimi, namerno žaljivimi odzivi?

Zase in za svoje počutje lahko poskrbiš tako, da jih ignoriraš in se ukvarjaš le s pozitivnimi.

Imaš dovolj tega, da te vrstniki in družba silijo k objavljanju slik, razgaljanju samega sebe na internetu?

Dobra novica: temu se lahko upreš. Pravico imaš do zaščite svojih meja in občutka varnosti, do tega, da rečeš NE.

Živiš v manjšem kraju in se včasih počutiš osamljenega in drugačnega od svoje okolice?

Izkoristi prednost interneta, kjer lahko lažje najdeš ljudi, ki so ti v nečem podobni, vas družijo ista zanimanja.

Se ti zdi, da si prezaseden z internetom, družabnimi omrežji, telefonom in si želiš malo odmora?

Dovoli si vsake toliko popolnoma odklopiti za kakšen dan ali dva. Vsak dan si privoščiš čas zase in svoja zanimanja, brez da neprestano pogleduješ na telefon. Ko ješ, se družiš s prijatelji, družino, se rekreiraš, si v naravi, naj bo telefon stran od tvojih misli in dosega roke.

KAM PO POMOČ?



Safe.si
SAFE.SI
www.safe.si

MREŽA CENTROV ZA
DUŠEVNO ZDRAVJE
www.zadusevnozdravje.si

miss
ZAVOD MISS
www.miss.si

#tosemjaz
TO SEM JAZ
www.tosemjaz.net

TOM
TOM TELEFON
116 111

LOGOUT
LOGOUT
www.logout.si