

این به ما بستگی دارد®

(این به عهده ماست) که یک سن دیگو سالم و حامی بسازیم



در خصوص بولتن

این بولتن بدین جهت طراحی شده است تا به اهالی San Diego آموزش دهد که چگونه رسانه‌های اجتماعی می‌توانند بر سلامت روان ما تأثیر بگذارند. همچنین نکات کاربردی را برای اینکه از رسانه‌های اجتماعی به عنوان منبعی مثبت و کمکی استفاده کنیم، ارائه می‌دهد.

برای داشتن احساسی بهتر مطالب را مرور کنید:

نکاتی برای داشتن ذهن سالم‌تر در شبکه‌های اجتماعی



جامعه محلی خود را پیدا کنید

- حساب‌هایی را دنبال کنید که با ارزش‌ها و علایق شما همسو هستند: احساس تعلق می‌تواند سلامت روحی و جسمی شما را تقویت کند.
- تجربه خود را محدود نکنید: رسانه‌های اجتماعی صرف نظر از سن، جنسیت، تمایلات جنسیت، نژاد یا پیشینه قومی برای استفاده همه افراد است.



داستان سلامت روان خود را با دیگران در میان بگذارید

- در مورد سفر خود صحبت کنید: بسیاری از افراد ارائه و دریافت حمایت سلامت روان را از طریق رسانه‌های اجتماعی آسان‌تر می‌دانند. همچنین به کاهش ننگ سلامت روان کمک می‌کند و می‌تواند باعث تشویق دیگران برای درخواست کمک شود.
- اینفلوئنسرها یا حساب‌هایی را دنبال کنید که آگاهی سلامت روان را ارتقا می‌دهند: می‌توانید مطالبی یاد بگیرید و برای انجام کارهای مثبتی که ممکن است به بهبود سلامتی شما کمک کند، الهام بگیرید.



ارتباطتان را حفظ کنید

- تماس‌تان را حفظ کنید: اگر دوستان و خانواده دور از شما زندگی می‌کنند، حفظ ارتباطتان با آنها در رسانه‌های اجتماعی می‌تواند به سلامت روان شما کمک کند.



نظراتان را بیان کنید

- علایق خود را با دیگران در میان بگذارید: مساله فقط دنبال کردن ترندسازان و افراد مشهور نیست. رسانه‌های اجتماعی همچنین می‌توانند تجربه‌ای باشند که در آن می‌توانید با اشتراک گذاشتن هنر، موسیقی و علایق خلاقانه خود، شناخته شوید.



روشن کردن موضوع:

های اجتماعی، سلامت روان و شما رسانه

رسانه‌های اجتماعی نقش مهمی در برنامه‌های روزمره ما دارند، به‌ویژه در میان جوانانی که از آن برای فعالیت‌هایی مانند ارتباط با دوستان یا دریافت اطلاعات به‌روز در مورد رویدادهای جاری استفاده می‌کنند. در واقع، بیشتر نوجوانان بر این باورند که رسانه‌های اجتماعی به آنها کمک می‌کند تا بیشتر احساس پذیرش و حمایت کنند. کلید استفاده از این چشم‌انداز رسانه‌های اجتماعی، درک تأثیرات مثبت و منفی آن بر سلامت روانی ما است. با استفاده آگاهانه و آگاهی، داشتن تجربه آنلاین مثبت امکان‌پذیر است.

ACL یک شریک شبکه محلی 988 است



988 را شماره‌گیری کنید تا به شبکه ملی نجات خودکشی و بحران دسترسی پیدا کنید. تماس‌های محلی از کد منطقه‌ای شهرستان San Diego در 7 روز هفته/24 ساعت شبانه‌روز به همه زبان‌ها به ACL وصل می‌شوند. برای کسب اطلاعات بیشتر کد QR را اسکن کنید.

خط دسترسی و بحران (ACL)
:SAN DIEGO

888-724-7240

منابع جامعه محلی

211

Up2SD.org

برای خواندن
بولتن‌های بیشتر
اسکن کنید.





نکاتی برای محافظت از سلامت روان در رسانه‌های اجتماعی

در حالی که رسانه‌های اجتماعی می‌توانند مکانی سرگرم‌کننده برای برقراری ارتباط و اشتراک‌گذاری مطالب باشند، می‌توانند بر سلامت روان ما نیز تأثیر بگذارند. خواه مقایسه خود با دیگران باشد، یا احساس تنهایی یا مواجه شدن با قلدری آنلاین، رسانه‌های اجتماعی گاهی اوقات می‌توانند باعث شوند که احساس کمبود کنیم. در اینجا چند نکته برای شما و افرادی که می‌شناسید برای کمک به محافظت از سلامت روان خود در رسانه‌های اجتماعی آورده شده است.

از کودکان محافظت شود



اکثر پلتفرم‌های رسانه‌های اجتماعی نیازمند این است که کاربران حداقل 13 ساله باشند. والدین و سرپرستان همیشه باید بهترین قضاوت را داشته باشند و دسترسی فرزندشان به رسانه‌های اجتماعی را زیر نظر داشته باشند.

مناطق عاری از فناوری ایجاد کنید



مکان‌ها یا زمان‌هایی را مشخص کنید که استفاده از رسانه‌های اجتماعی غیرمجاز باشد، مانند هنگام شام خانوادگی. این امر بین دنیای دیجیتال و دنیای واقعی تعادل ایجاد می‌کند.

از متخصص کمک بگیرید



اگر شما یا کسی که می‌شناسید به طور مداوم احساس ناراحتی یا اضطراب می‌کنید یا انجام فعالیت‌های معمول برایتان دشوار است، از متخصص کمک بگیرید. می‌توانید با خط دسترسی و بحران به شماره 888-724-7240 تماس بگیرید.

زمان استفاده از رسانه‌های اجتماعی را محدود کنید



زمان زیاد در رسانه‌های اجتماعی می‌تواند منجر به احساسات منفی شود و فعالیت‌های مهم روزانه مانند خواب، کار یا مدرسه را مختل کند.

قبل از پست گذاشتن در رسانه‌ها فکر کنید



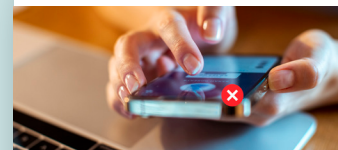
همیشه صبر کنید تا به این فکر کنید که آیا چیزی که می‌خواهید پست بگذارید همان چیزی است که به صورت حضوری نیز می‌گویند یا خیر. این امر می‌تواند از درگیری‌ها جلوگیری کند و منجر به ایجاد محیط آنلاین محترمانه‌تر شود.

گزارش محتوای مضر

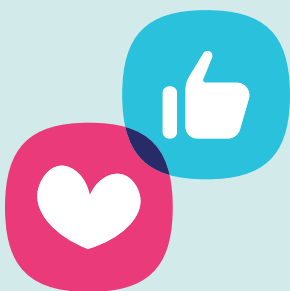


اگر پست‌های آزاردهنده یا نگران‌کننده می‌بینید، آنها را گزارش دهید. برای ایمن‌تر کردن فضای آنلاین برای همه اقدام کنید.

محتوایی را انتخاب کنید که روحیه شما را بالا ببرد



نسبت به آنچه تماشا می‌کنید آگاهی داشته باشید و به آن توجه کنید. اگر چیزی یا شخصی آنلاین باعث ایجاد احساس بدی در شما شد، بدون تردید آن را دنبال نکنید.



منابع

مرکز تحقیقات Pew: استفاده از رسانه‌های اجتماعی در سال 2021
bit.ly/49qyzaB

اتحاد ملی برای بیماری‌های روانی. چگونه رسانه‌های اجتماعی طرز فکر ما را در مورد بیماری روانی تغییر می‌دهند؟
bit.ly/3QOUgF8

مشاوره خدمات سلامت عمومی ایالات متحده: رسانه‌های اجتماعی و سلامت روان جوانان (PDF)
bit.ly/476G3xM

اتحاد ملی برای بیماری‌های روانی. رسانه‌های اجتماعی و سلامت روان
bit.ly/49q9BrV

درباره It's Up to Us

این بولتن بخشی از کمپین «به خودت بستگی دارد» (It's Up to Us) است که از طریق آژانس خدمات سلامت و انسانی شهرستان San Diego ایجاد شده است و از چشم انداز «خوب زیستن» (Live Well) شهرستان San Diego برای ترویج جامعه‌های سالم، ایمن و شکوفا پشتیبانی می‌کند. با افزایش آگاهی، تشویق کردن به گفتگو و دسترسی به منابع محلی، هدف ما الهامبخشی برای تندرستی، کاهش ننگ اجتماعی، و جلوگیری از خودکشی برای تمام ساکنان San Diego است، و تاکید ویژه‌ای بر جمعیت‌هایی که در San Diego بیشترین آسیب را دیده و در معرض خطر قرار دارند، داریم.

ACL یک شریک شبکه محلی 988 است



988 را شماره‌گیری کنید تا به شبکه ملی نجات خودکشی و بحران دسترسی پیدا کنید. تماس‌های محلی از کد منطقه‌ای شهرستان San Diego در 7 روز هفته/24 ساعت شبانه‌روز به همه زبان‌ها به ACL وصل می‌شوند. برای کسب اطلاعات بیشتر کد QR را اسکن کنید.

خط دسترسی و بحران (ACL)
:SAN DIEGO
888-724-7240
منابع جامعه محلی
211

Up2SD.org

برای خواندن بولتن‌های بیشتر اسکن کنید.

