PREKLOPI NA POZITIVNO

IZKLOPI	VKLOPI
Zdi se ti, da moraš na vsako sporočilo odgovoriti takoj.	Ni se ti treba izpostavljati, če tega ne želiš. Sam/a se odločaš, ali boš kaj delil/a.
Brskaš po vsebinah brez cilja in ti je dolgčas.	Na spletu poišči ljudi, ki jih veselijo iste stvari kot tebe.
V ogledalu iščeš napake.	Pomisli na tri stvari, ki ti jih telo omogoča.
Zdi se ti, da moraš deliti fotografije, ker to počnejo vsi okoli tebe.	Splet uporabi, da se naučiš nekaj novega, od recepta do akordov na kitari.
Počutiš se osamljenega ali drugačnega od svoje okolice.	Ni ti treba biti vedno na voljo. Odgovoriš lahko, ko želiš.

KAM PO POMOČ?

SAFE.SI
www.safe.si

SPLETNO OKO
www.spletno-oko.si

TOM TELEFON
116 111

LOGOUT
www.logout.si

MREŽA CENTROV ZA DUŠEVNO ZDRAVJE
www.zadusevnozdravje.si

TO SEM JAZ
www.tosemjaz.net

ZA VEČ NASVETOV O VARNI IN ODGOVORNI RABI DIGITALNIH NAPRAV SKENIRAJ KODO:

Sofinancira Evropska unija

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA NOTRANJE ZADEVE IN JAVNO UPRAVO

FDV UNIVERZA V LJUBLJANI Fakulteta za družbene vede

arnes

Zveza Prijateljev Mladine Slovenije

Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za zdravje in digitalno tehnologijo (HaDEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti HaDEA. Letak je izdelan pod licenco Creative Commons: Priznanje avtorstva – Nekomercialno – Deljenje pod enakimi pogoji – 4.0 (CC BY-NC-SA 4.0 – https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/). Izdaja: november 2026.

DUŠEVNO ZDRAVJE IN INTERNET

Safe.si

Internet vpliva na naše počutje. Lahko nas povezuje in navdihuje, lahko pa tudi izčrpa.

Te zanima zakaj? Potrebuješ nasvet, kako pri uporabi interneta ohraniti dobro počutje in pozitiven pogled nase in svet?



ODPRI!

@SAFE.SI @SAFERINTERNETSI

SE TI OB OBJAVAH DRUGIH ZDI, DA JE NJIHOVO ŽIVLJENJE BOLJŠE OD TVOJEGA?

Tudi na internetu ni vse zlato, kar se sveti!

Zakaj se to zgodi?

Na spletu ljudje večinoma delijo le svoje najlepše trenutke. Ne vidiš pa slabega počutja, dolgčasa, prepirov, napak in težkih dni, ki jih doživlja čisto vsak.



Kaj lahko narediš?

- Sledi vsebinam, ki prikazujejo neolepšano resničnost.
- Tvoje vrednosti ne določajo všečki in podoba na spletu.
- Tako se počuti veliko mladih. O svojih občutkih se pogovori z nekom, ki mu zaupaš.

SE PRIMERJAŠ S POPOLNIMI OBRAZI IN TELESI, KI JIH VIDIŠ NA SPLETU?

To je fejk!



Zakaj se to zgodi?

Fotografije na spletu so pogosto obdelane s filtri in računalniško popravljene, za popolnim videzom pa se lahko skrivajo tudi lepotni posegi.

Kaj lahko narediš?

- Ko vidiš popolno fotografijo, pomisli, koliko urejanja je za njo.
- Spremljaj profile, ki prikazujejo različna in resnična telesa.
- Vedi, da te tvoji bližnji cenijo zaradi tega, kar si, ne zaradi tvojega videza.

TI TELEFON KRADE ČAS ALI OTEŽUJE ZBRANOST?

SE KDAJ UJAMEŠ V NESKONČNO DRSENJE PO VSEBINAH, OB KATERIH SE POČUTIŠ SLABO?

Če se ti takšne vsebine vedno znova pojavljajo, se lahko začnejo zdeti običajne ali sprejemljive, **ampak niso.**

Zakaj se to zgodi?

Aplikacije so zasnovane tako, da čim dlje zadržijo tvojo pozornost. Vsebine, ki vzbudijo močna čustva, prejmejo več odzivov, zato se hitro širijo tudi škodljive objave.



Kaj lahko narediš?

- Izklopi obvestila, ki te nenehno vabijo nazaj k telefonu.
- Vsebine, ob katerih se počutiš slabo, označi z »Me ne zanima«, neprimerne pa prijavi.
- Če te kakšna objava potre, si oglej kaj zabavnega ali zapri aplikacijo.