

PREKLOPI NA POZITIVNO

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

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

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

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



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

Seveda, daj si to. Življenje ni samo splet. Dovolj si vsake toliko popolnoma odklopiti za kakšen dan ali dva. Vsak dan si privošči čas zase in svoja zanimanja, brez da neprestano pogleduješ na telefon.

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

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

KAM PO POMOČ?

Safe.si

SAFE.SI
www.safe.si

#tosemjaz
TO SEM JAZ
www.tosemjaz.net

TQM

TOM TELEFON
116 111

MREŽA CENTROV ZA
DUŠEVNO ZDRAVJE
www.zadusevnozdravje.si

misss

ZAVOD MISSS
www.miss.si

LOGOUT

LOGOUT
www.logout.si



Sofinancira
Evropska unija



REPUBLIKA SLOVENIJA
URAD VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE
ZA INFORMACIJSKO VARNOST



Univerza v Ljubljani
Fakulteta za družbene vede



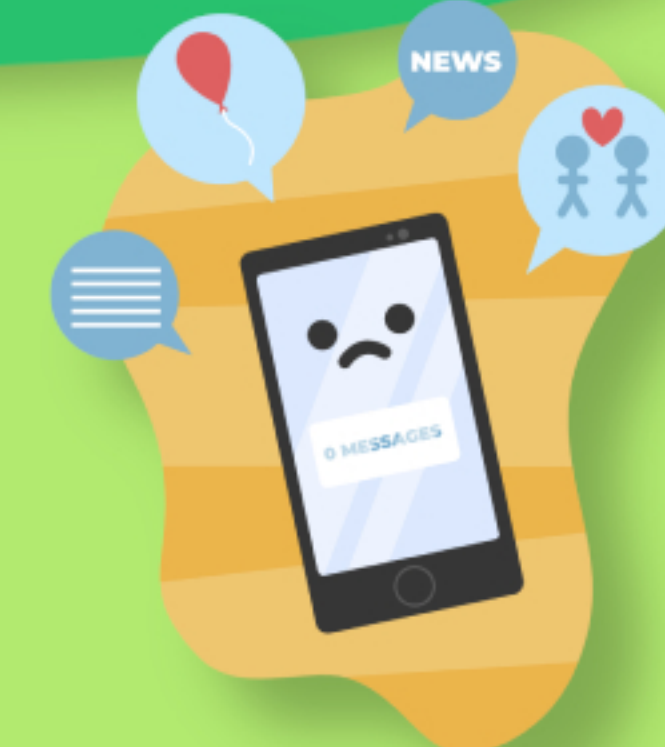
www.safe.si
www.instagram.com/safe.si
www.facebook.com/deskamvarno

Za vsebine na zloženki je odgovoren izključno avtor. Evropska unija ne odgovarja za kakršno koli morebitno uporabo na njej navedenih informacij. Zloženska je izdana 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/>)

DUŠEVNO ZDRAVJE IN INTERNET

Safe.si

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



Včasih nas stvari, ki jih vidimo in doživimo na internetu, spravijo v slabo voljo, potrejo, razjezijo, slabo vplivajo na našo telesno samopodobo in nam zamajajo občutek lastne vrednosti ...

Se kdaj počutiš manjvredno, zavistno, ko gledaš zanimive in srečne objave drugih na družabnih omrežjih?

Problem

Nisi edini, veliko mladih se počuti tako. Na spletu namreč ljudje objavljamo izbor le najlepših trenutkov, slik in podob samih sebe in svojih življenj. Ko gledamo popolne in srečne objave drugih, se lahko počutimo slabo, nas tare zavist, občutek manjvrednosti, prepričanje, da so življenja drugih boljša kot naša.



TUDI NA INTERNETU NI VSE ZLATO, KAR SE SVETI!



Rešitev

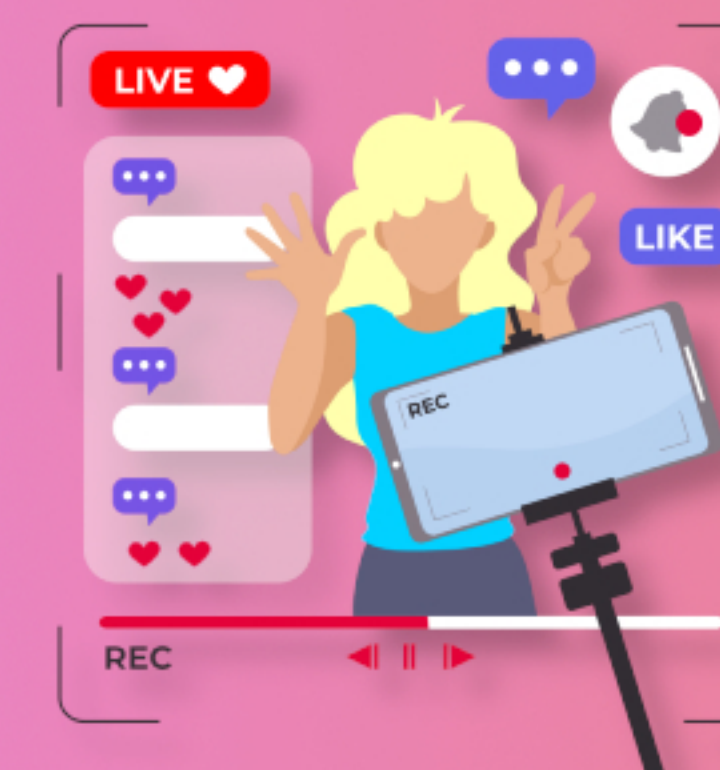
V resnici vrednosti tvojega življenja ne določajo »idealni« posnetki in slike na spletu. Povsem normalno in povsem v redu je, da tvoj vsakdan ni takšen kot v objavah na družabnih omrežjih. Rad imej sebe in svoje pravo življenje, z vsemi vzponi in padci, ker je tvoje in se iz njega učiš in razvijaš.

TO JE FEJK!

Se kdaj ujameš pri tem, da primerjaš svoj obraz in telo s popolnimi podobami na slikah vplivnežev in vplivnic ali zvezdnic in zvezdnikov ter postaneš zaradi tega nezadovoljen s svojim videzom?

Problem

Vplivneži in zvezdniki na spletu ne prikazujejo resničnega življenja in resničnih sebe, temveč zaigrano podobo, za katero pogosto skrbi cela ekipa ljudi. Na internetu (in v revijah) se objavljajo fotografije ljudi, obrazov, teles, ki so filtrirane, retuširane, računalniško obdelane na način, da ustrezajo lepotnim idealom naše družbe. Vse več mladih pa ima zaradi tega slabo telesno samopodobo in celo razmišlja o plastičnih operacijah.



Rešitev

Popolni posnetki na spletu in v revijah niso resnični: popolnosti ni! Vsakič, 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?

Problem

To ni nič čudnega. Branje novic v spletnem okolju, polnem negativnih vsebin, sproži tesnobo in stres. Kar nam spet poveča potrebo po informacijah, da bi se počutili, kot da imamo vse pod nadzorom. Tako nadaljujemo iskanje, ki prinese le še več negativnih novic.



TAKO SLABO PA SPET NI ...



Rešitev

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 ogled kakšen smešen ali prisrčen video, zavrti si priljubljeno glasbo in zapleši v svoji sobi.