

پنج راه برای مراقبت از سلامت روان در فضای مجازی



از جستجوی اخبار بد پرهیزید

این که بدانید چرا در فضای مجازی هستید و چه امناسی از این کار به شما دست می‌دهد، کمک می‌کند تا بتوانید یکسری محدودیت‌های شخصی درست برای خود تعیین کنید. آنفالو کردن/دنبال نکردن افرادی که تاثیر منفی روی‌تان می‌گذارند یا رپورت/گزارش کردن صفحات با محتوای آزاردهنده، یکی از گزینه‌هاست. در عین حال می‌توانید دسترسی خود به این گونه صفحات را محدود یا بی‌صدا کنید تا پست‌های جدیدشان را نبینید. به خاطر داشته باشید همه آنچه در فضای مجازی می‌بینید، واقعیت ندارد، حتی اگر دوستان‌تان به اشتراک گذاشته باشند، ولی تاثیر آن بر شما بی‌شک واقعی است.



۲ آگاهانه رفتار کنید

منابع و گروه‌های بی‌شماری برای حمایت از سلامت روح و روان شما وجود دارند، از جمله اپلیکیشن‌ها و برنامه‌های مدیتیشن که بتوانید با آنها مس‌هویت خود را پرورش دهید. صفات مجازی اشخاصی را دنبال کنید که الهام‌بخش و آموزنده باشند، مثل دانشمندان، آشپزها، ورزشکاران و سایر جوانانی که در مورد مسائلی که شما هم به آنها اهمیت می‌دهید، صحبت می‌کنند.



۳ در فضای مجازی، ایمن بمانید

تنظیمات امنیتی اکانت خود را چک کنید. وقتی در اپلیکیشن‌ها و سرویس‌های مختلف ثبت‌نام می‌کنید، به خصوص وقتی از شما اسم، آدرس یا عکس می‌خواهند، خیلی مراقب باشید. اگر درباره چیزی که دیده‌اید یا تجربه کرده‌اید نگران هستید، متماً با بزرگسالی که به او اعتماد دارید صحبت کنید، و یا مورد نگران‌کننده را به قسمت مربوطه در همان اپلیکیشن گزارش کنید و یا برای کمک بیشتر با شماره تلفن‌های حمایت از کودکان و نوجوانان (اورژانس اجتماعی) یا مرکز فوریت‌های سایبری پلیس فتا تماس بگیرید.



۴

مهربانی را انتخاب کنید

در پیام دادن به اطرافیان خود پیش قدم شوید تا بدانند که برای تان مهم هستند و یا یک نظر/کامنت مثبت زیر پستی که به اشتراک گذاشته اند بنویسید.

اگر داشتید زیر پیامی یا پستی نظری منفی می نوشتید، کمی تأمل کنید و فکر کنید آیا می توانید با جمله بندی و کلمات بهتری نظر خود را ثبت کنید.





در دنیای واقعی هم مضمون داشته و ارتباط برقرار کنید

آیا تا به حال برای تان اتفاق افتاده است که به جای اینکه به دوست تان زنگ بزنید و احوالپرسی کنید، به صورت آنلاین برایش پیام داده باشید یا به صفه اش سر کشیده باشید و پست هایش را نگاه کرده باشید؟ این نکته خیلی مهم است که هر از چند گاهی از شبکه های اجتماعی فاصله بگیرید و ارتباطی واقعی و مستقیم با دوستان و خانواده و البته با مفاصل نکات ایمنی برقرار کنید.

