

SAVJETI

- ograničiti vrijeme za svaku društvenu mrežu
- kritičko promišljati za vrijeme korištenja društvenih mreža
- brinuti o sigurnosti na internetu
- upoznati se s općenitim preporukama Agencije za zaštitu osobnih podataka



"We don't have a choice on whether we do social media, the question is how well we do it."

Erik Qualman

Društvo za psihološku pomoć

Centar za djecu, mlade i obitelji

Modus

Ulica kneza Mislava 11, Zagreb

Tel: 01 4826 111

E-mail: modus@dpp.hr

Web: www.dpp.hr

Izradile:

Judita Keindl

Žana Lukež

Norrra Marčec

Regina Matić

Anja Čičak

Margita Topić

Nika Domazet

Prva privatna gimnazija

Mentorirale:

Kim Kosanović

Marta Vukić



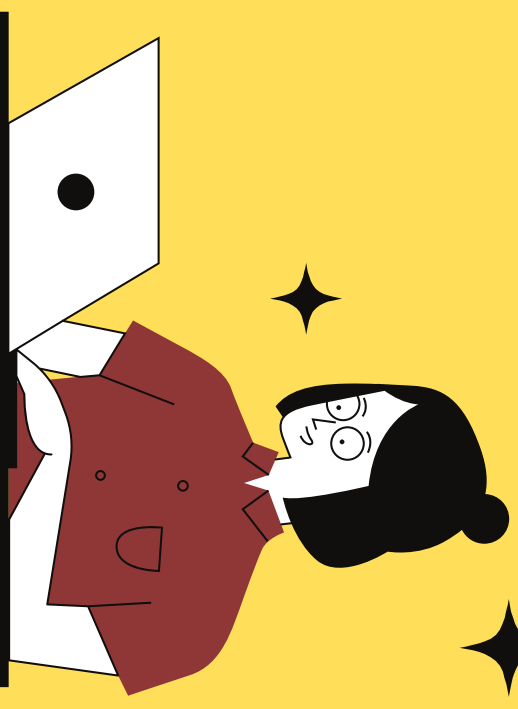
REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo znanosti i
obrazovanja



DRUŠTVO ZA
PSIHOLOŠKU
POMOĆ

Letak je tiskan zahvaljujući financijskoj podršci Ministarstva znanosti i obrazovanja.

MRAČNA STRANA DRUŠTVENIH MREŽA



ŠTO SU DRUŠTVENE MREŽE?

- jedan od najpopularnijih oblika međuljudske komunikacije
- **uloge:** druženje, povezivanje, informiranje i reklamiranje



- prekomjerna uporaba - zamjenjuju naš realni život
- ako se ne koriste na ispravan način - negativan utjecaj na mentalno zdravlje

Posljedice



- društvene mogu izazvati ovisnost
- stimuliraju centar za zadovoljstvo u mozgu
- mogu izazvati usamljenost jer se gubi povezanost s realnim svijetom
- povećan rizik razvoja depresije i suicidalnih misli kod osobe koja je doživjela negativna iskustva i nasilje na društvenim mrežama
- manjak koncentracije - poremećaji pažnje
- stvaranje straha od propuštanja (FOMO)
- potiskivanje autentičnih emocija

PREDNOSTI I NEDOSTACI DRUŠTVENIH MREŽA

PREDNOSTI

- lakše uspostavljanje socijalnih kontakata
- vježbanje socijalnih vještina
- povezivanje s drugima, čak i u svoja "četiri zida"
- pokazivanje osjećaja
- upoznavanje nama sličnih ljudi



NEDOSTACI

- narušena slika o sebi
- osjećaj manje vrijednosti i isljučenosti
- uspoređivanje s drugima
- veći je fokus na društvene mreže nego na stvaran život - ovisnost
- nedostatak empatije

