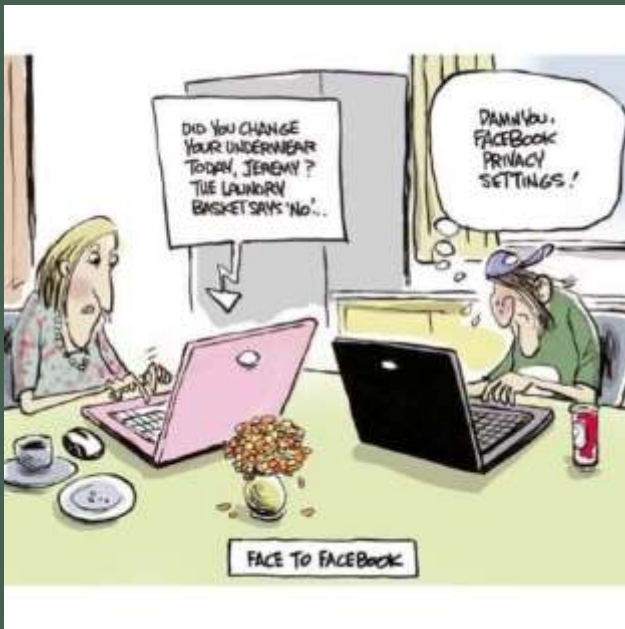




UTICAJ DRUŠTVENIH  
MREŽA NA MENTALNO  
ZDRAVLJE

# Definicija društvenih mreža

- Društvene mreže su aplikacije koje povezuju ljude sa sličnim interesima širom sveta.



- Prikaz društvenih mreža kroz par škakljivih sličica -

# Pozitivni uticaji društvenih mreža na mentalno zdravlje

- Kako društvene mreže omogućavaju ljude da se povežu sa prijateljima i ljudima sa sličnim interesima, tako postoje onlajn zajednice koje pružaju podršku ljudima koji se suočavaju sa mentalnim problemima.



# Pozitivni uticaji društvenih mreža na mentalno zdravlje

- Društvene mreže poput YouTube-a i Pinterest-a omogućavaju korisnicima da izraze svoju kreativnost, što može pozitivno uticati na mentalno zdravlje.
- Takođe mogu da se povere ljudima na društvenim mrežama poput Reddit-a za neke lične probleme u životu.

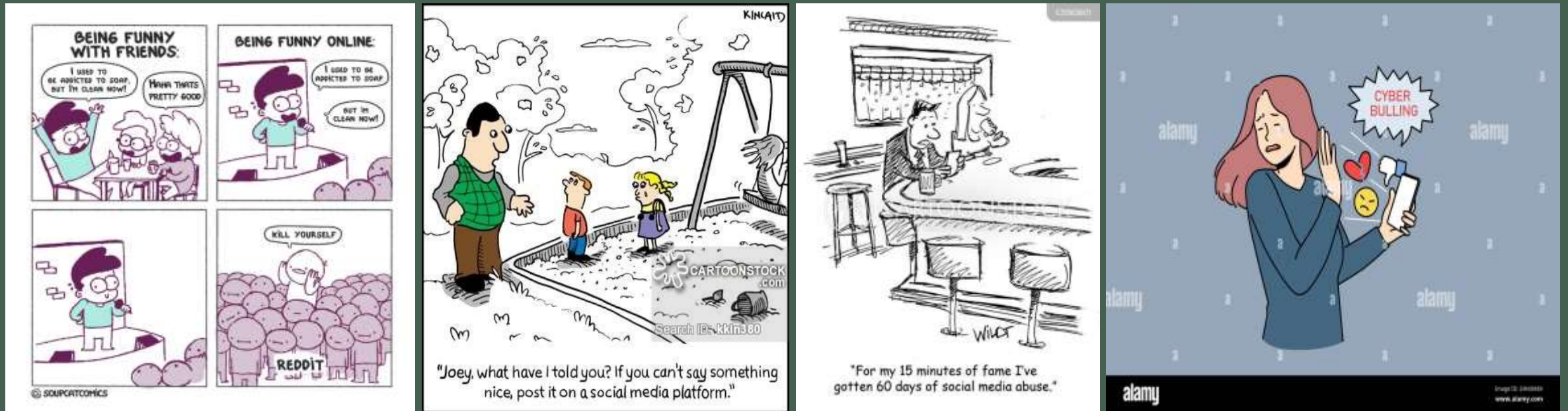
Pomoć nalik onoj na redditu koja je prikazana putem šakaljivog stripa.



# Negativni uticaji društvenih mreža na mentalno zdravlje

- Neka istraživanja pokazuju da prekomerna upotreba društvenih mreža povećava anksioznost i depresiju kod mladih ljudi (a i starih, ako znaju da koriste društvene mreže).
- U današnje vreme postoji sve više situacija zloupotrebljavanja društvenih mreža u svrhe nasilnog ponašanja prema ostalima (Сајбербулијинг, eng. Cyberbullying), gde neupućeni ispaštaju.
- Prekomerna upotreba društvenih mreža može dovesti do zavisnosti, smanjenja fokusa i mentalne iscrpljenosti.

# Negativni učinci društvenih mreža na mentalno zdravje



- Prikaz Cyberbullying-a kroz par škakljivih sličica

-

# Fizički uticaj

- Upotreba društvenih mreža pred spavanje može uticati na kvalitet sna, što takođe može imati uticaj na mentalno zdravlje.
- Dugotrajno korišćenje društvenih mreža može dovesti i do nedostatka fizičke aktivnosti, što može uticati na razvoj adolescenata i dece, što dovodi do ugrožavanja fizičkog i mentalnog zdravlja.



- Prikaz Fizičkog uticaja kroz par škakljivih sličica -

# Mladost i društvene mreže

- Društvene mreže mogu da izazovu nesigurnost i poremećaj niže vrednosti kod mladih zbog konstantnog upoređivanja sebe i svoje vrednosti sa drugima. (Poznate ličnosti, Ryan Gosling itd....).
- Prekomerna upotreba društvenih mreža dovodi do toga da adolescenti nemaju dobar vokabular i razvijen rečnik.

Забавен клип от български вестник за некоректното поведение на млади хора.





# Preporuke za zdraviji odnos sa društvenim mrežama

- Mladi treba da stvore balans između realnog i imaginarnog sveta tako što će ograničiti svoje vreme provedeno na socijalnim platformama.
- Takođe treba da nauče da socijalne mreže mogu da koriste i u edukacione svrhe, a ne samo u svrhe zabave.
- Državne obrazovne institucije poput škola i zabavišta treba da edukuju mlade o opasnostima društvenih mreža uz pomoć staratelja.

# Zaključak

- Društvene mreže mogu imati pozitivan i negativan uticaj na mlade, ali samo oni mogu da se odluče kojim će putem ići.
- Mladi trebaju da sami sebi ograniče vreme ukoliko su sposobni za to, u obratnom to treba da urade staratelji.

