

REDES SOCIAIS E SAÚDE MENTAL



O homem é um animal social. A falta de ligação com os nossos semelhantes pode pôr em risco a nossa saúde mental e emocional. Embora a interação virtual nas redes sociais não tenha os mesmos benefícios psicológicos do contacto direto, pode ajudar a manter a ligação e promover o bem-estar de muitas formas positivas. Também pode ter consequências negativas, como ilustrado abaixo.

1

CYBERBULLYING

Cyberbullying é o bullying que se realiza online através de dispositivos digitais. Inclui o envio, publicação ou partilha de conteúdos negativos, prejudiciais, falsos ou maldosos sobre outra pessoa.

O que fazer se fores vítima?

Guarda as provas, desliga-te e fale com um adulto que te orientará.

2

AUTO-ABSORÇÃO

Um estudo realizado pela universidade do Estado de Washington em 2019 concluiu que as pessoas que publicam muitas selfies são vistas como egocentricas e menos bem sucedidas do que as pessoas que publicaram “posie”.

Selfies com temas de vaidade, tais como a reflexão num espelho não são particularmente apreciados.

3

ISOLAMENTO

Um estudo da Universidade de Pittsburgh publicado no American Journal of Preventive Medicine em 2017 encontrou fortes ligações entre o uso de redes sociais e sentimentos de isolamento social. O estudo mostra que aqueles que utilizam as redes sociais durante 121 minutos ou mais por dia têm o dobro da probabilidade de se sentirem isolados em comparação com aqueles que as utilizam durante menos de 30 minutos por dia.

4

DEPRESSÃO E ANSIEDADE

Outro estudo da Universidade do Arkansas com 1.000 adultos norte-americanos entre os 18 e os 30 anos de idade revelou que os jovens adultos que passavam mais de 5 horas por dia em redes sociais tinham 2,8 vezes mais probabilidades de desenvolver sintomas depressivos no prazo de seis meses.

Tópico	O impacto das redes sociais na saúde mental		
Título da actividade	O impacto das redes sociais na saúde mental dos jovens		
Tipo de recurso	Recurso de Auto-Ajuda (SHR)	Tipo de aprendizagem	<i>Esta actividade promove a aprendizagem autodirigida. Pode ser utilizada para uso pessoal pelo indivíduo.</i>
Duração da actividade (em minutos)	<i>15mn minutos para a actividade; 10 minutos para responder às perguntas de auto-reflexão.</i>	Resultado da aprendizagem	<i>Sensibilizar para as possíveis consequências das redes sociais na saúde mental</i>
Objectivo da actividade	<i>Ao concluir esta actividade, irá auto-reflectir sobre a sua relação com os meios de comunicação social e sobre a forma como estes influenciam o seu bem-estar mental</i>		
Materiais Necessários para a Actividade	<i>PC ou Smartphone + ligação à Internet Papel e caneta para responder às perguntas.</i>		
Instruções passo a passo	<i>Leia o artigo seguinte: https://www.centreformentalhealth.org.uk/blogs/anxiety-loneliness-and-fear-missing-out-impact-social-media-young-peoples-mental-health Depois, responda às perguntas listadas na caixa seguinte.</i>		
Perguntas de auto-reflexão	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Quais são as consequências positivas das redes sociais para a saúde mental dos jovens?</i> • <i>Porquê as redes sociais são comparadas com as drogas?</i> • <i>Quais são os riscos de demasiado tempo gasto em redes sociais?</i> • <i>Como lidar com estas questões?</i> 		

