


МОГУТ ЛИ СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ „ПОДЛЕЧИТЬ” МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА ПОДРОСТКОВОГО ИЛИ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА?

- Яковлева Ольга Владиславовна,**
- студентка 1 курса АДЭУ-201 ИЦО МГПУ**
- Руководитель: Гурова Т.И., к.э.н., доцент**

Ментальное здоровье — важная составляющая нашего здоровья в целом, результатом которой станет продуктивная деятельность и установление отношений с другими людьми.

В общем смысле, **психическое здоровье — это наши эмоции, переживания и чувства.**

Вы умеете их анализировать, управлять ими, адекватно реагируя на изменения при разных социальных обстоятельствах? Поздравляю, Ваше ментальное здоровье в полном порядке! А значит, у Вас всё получится! И вообще всё будет просто 

Стресс и XXI век стали неразрывно связанными!

ВСЕМУ ВИНОЙ СТРЕСС?

Современный человек — это человек, подверженный постоянному стрессу на всех этапах его жизни (детство, школа, университет, колледж, работа). Причём этот самый стресс стал частью нашей жизни настолько, что мы автоматически стали просто игнорировать его наличие, блокируя свою чувствительность, и лишь в наиболее потрясающих нас моментах мы ощущаем его влияние.

Что будет, если не
избавляться от стресса?

*Человек не сможет себя
контролировать, отдавать
отчет своим действиям, что
может привести к
достаточно плохим
последствиям.*

СОЦСЕТИ КАК «НОВАЯ ЧАСТЬ КУЛЬТУРЫ» ЧЕЛОВЕКА XXI ВЕКА.

Силу и власть соцсетей в настоящем времени сложно переоценить. Их используют в развлекательных целях, для чтения новостей, общения и многого другого. Они действительно прочно вошли в нашу жизнь.

К слову, по исследованиям одной компании*, в мире социальными сетями пользуются 3,8 млрд жителей, проводя примерно два часа и 24 минуты ежедневно, а это на две минуты больше, чем в прошлом году. Каждый россиянин тратит в среднем два часа и 26 минут в день на соцсети.

Но почему я назвала социальные сети новой частью культуры? Хороший вопрос 😊

Культура — это созданная человеком для собственного удобства «искусственная жизнь», наполненная лично определенными ценностями, если говорить в общем. А **социальные сети**, точнее аккаунты в них — это словно мини-миры, которые человек может заполнить по своему усмотрению. Если присмотреться, определения культуры и социальной сети схожи. Отсюда делаем вывод о параллели их понятий. Поэтому я и называю соцсети новой частью культуры современного человека.

* Ладно-ладно, скажу название, это **We Are Social**, креативное агентство. Интересно, можешь заглянуть на их сайт <https://wearesocial.com/>



МОЖЕТ ЛИ СОЦСЕТИ СТАТЬ ПИЛЮЛЬКОЙ ДЛЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ?

Приложения соцсетей всегда отвлекают своими уведомлениями. Тебе сложно сконцентрироваться, а руки так и тянутся к телефону.

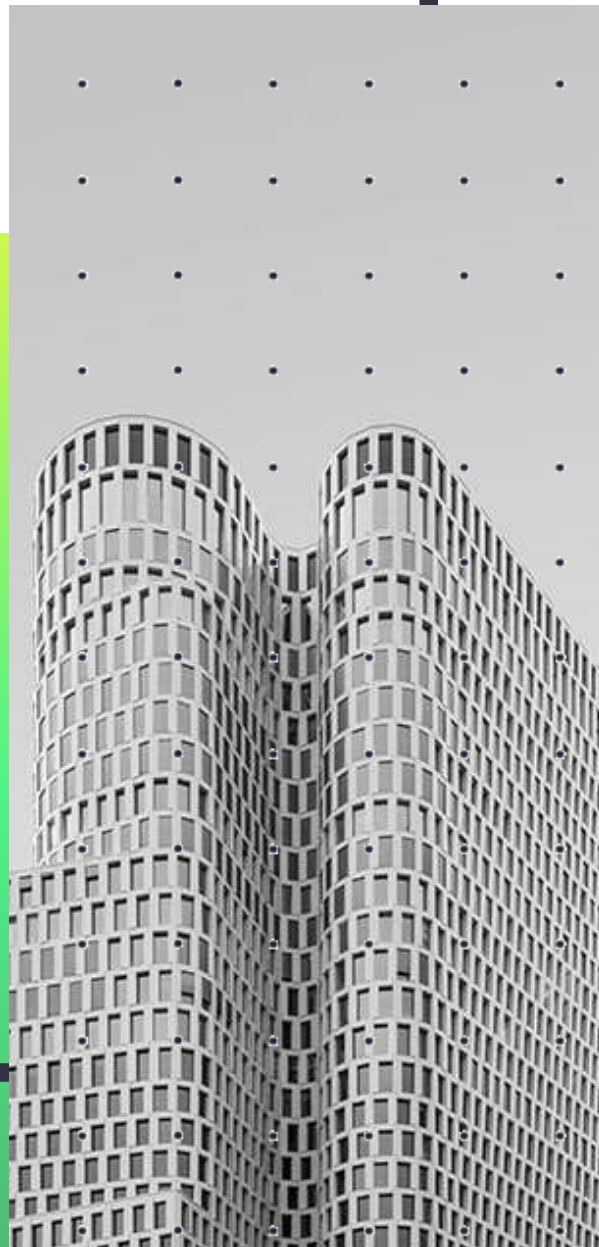
Плюс ко всему контент соцсетей может раздражать, ну или люди, сидящие в них и так норовящие испортить настроение другим своими комментариями. **НО!** Соцсети **могут** и **улучшить наше психическое состояние**. Это так называемое «цифровое питание». **Главное — начинка соцсетей, т.е. характера контента.**

КАК УЛУЧШИТЬ СВОЕ МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ?

Улучшить ментальное здоровье можно,

выплеснув стресс и **отдохнув**, при этом отдых не подразумевает развлечение, а именно отдых от громких звуков, шумов, ярких цветов, переживаний и волнений.

При этом стресс можно выплеснуть совершенно разным способом: поплакать, покричать, погулять с друзьями, отправиться в поездку, да что угодно! Всё, что поможет Вам выплеснуть гнев и избавиться от переживаний, подходит! Хотя конечно, о рамках дозволенного забывать не стоит 😊



Одними из способов отдохнуть после избавления от стресса, является

1. **ведение дневника,**
2. **сидение в тишине, наблюдение за ночным небом**
3. **прослушивание спокойной музыки,**
4. **просмотр картинок и видео, заставляющих расслабиться.**

MOODRISE

К слову, есть одно очень интересное приложение для «цифрового питания», о котором я упоминала ранее. Так вот это приложение каждый раз спрашивает тебя о самочувствии, ты выбираешь нужное описание своего настроения, и тебе подбирается контент в виде успокаивающего звука, видео и картинок.

Из плюсов могу отметить:

- Красивое оформление
- Разнообразие медийного контента
- Оказываемый эффект
- Приложение бесплатное, к тому же весит около 20 Мб

Из минусов:

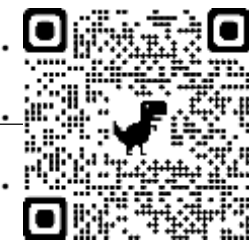
- Приложение порой зависает
- Только на английском языке

Moodrise

«Вместо того чтобы полностью отказываться от наших телефонов, мы разрабатываем набор продуктов для интеллектуального использования технологий для поддержки индивидуальных эмоциональных потребностей, улучшения психического здоровья, повышения устойчивости и повышения благосостояния. Это наша миссия».



Его можно бесплатно скачать в App Store и GooglePlay.





НАПУТСТВЕННЫЕ СЛОВА, ИЛИ МИНУТКА ПРОЩАНИЯ

В общем, порой стоит позволять своему вымотанному стрессом организму отдыхать! **Любить себя и заботиться о себе — это одно и то же!**

Вместе с тем и соцсети, которые казалось бы приносят много вреда, могут оказаться полезными в улучшении своего ментального здоровья. Главное — заботиться о том, какой контент ты просматриваешь!

И не стоит забывать, **быть здоровым человеком и прекрасно себя чувствовать будет всегда модно и актуально!**



THANK YOU

Берегите и любите себя!