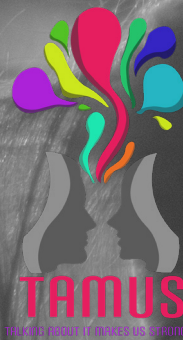


**ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ Η
ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΜΟΥ
ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ
ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ ΕΠΙΠΕΔΟ**



TAMUS

ΤΟ ΝΑ ΜΙΛΑΜΕ ΓΙΑ ΑΥΤΟ ΜΑΣ ΚΑΝΕΙ ΠΙΟ ΔΥΝΑΤΟΥΣ

<https://tamusproject.eu/>

Διαδραστικό περιοδικό

Ψυχική υγεία και η διαδικτυακή μου ταυτότητα



Jugendförderverein Parchim /Lübz e.V.
Germany(Parchim)
www.jfv-pch.de



CO&SO - Consorzio Per
La Cooperazione E La Solidarieta
Italy (Firenze)
<https://coeso.org/>



Enoros Consulting Limited
Cyprus (Nicosia)
www.enoros.com.cy



INFODEF
Spain (Valladolid)
www.infodef.es



La compagnie du nouveau monde
France (Vernon)
www.lezardnormand.com



KMOP - Education and Innovation Hub
Greece (Kifisia)
www.kmop.gr



Storytellme
Portugal (Charneca da Caparica)
www.storytellme.pt



The Rural Hub
Ireland (Carrickmacross)
www.theruralhub.ie

ΕΠΙΠΕΔΟ

Προχωρημένο

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ

17-20 ετών

ΘΕΜΑ

Ψυχική υγεία και η διαδικτυακή μου ταυτότητα



Καλώς ήρθατε σε αυτό το περιοδικό που ασχολείται με το θέμα: Ψυχική υγεία και η διαδικτυακή μου ταυτότητα.

Περνώντας τόσο πολύ χρόνο συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο, είναι εύκολο να γίνετε θύμα του φόβου της απώλειας (FOMO). Το FOMO είναι το άγχος ή η ανησυχία που προκύπτει όταν κάποιος αισθάνεται ότι χάνει συναρπαστικά γεγονότα, εμπειρίες ή ευκαιρίες στις οποίες συμμετέχουν άλλοι. Ωστόσο, είναι δυνατό να νικήσετε αυτόν τον φόβο και να ανακτήσετε τον έλεγχο των συναισθημάτων και της ευημερίας σας! Δείτε αυτό το σύντομο βίντεο για να μάθετε πώς!

Σύνδεσμος: <https://youtu.be/dQSWArnoqWE?feature=shared>

ΤΕΣΤ ΓΝΩΣΕΩΝ

Σας ευχαριστούμε που παρακολουθήσατε αυτό το σύντομο βίντεο!

Μπορείτε να αφιερώσετε 2 λεπτά για να σκεφτείτε και να απαντήσετε σε ορισμένες ερωτήσεις σχετικά με το βίντεο; Για αυτό, θα χρειαστεί να πάρετε ένα στυλό και χαρτί και να απαντήσετε στις ακόλουθες ερωτήσεις προβληματισμού:

1. Βρήκατε ενδιαφέρον αυτό το σύντομο βίντεο;
2. Μάθατε κάτι νέο από το βίντεο;
 - i. Αν ναι, τι μάθατε;
3. Σκεφτήκατε ποτέ τον αντίκτυπο που θα μπορούσαν να έχουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης στον τρόπο που αντιλαμβάνεστε την επιτυχία στη ζωή σας;
4. Σκεφτήκατε ποτέ πώς ο φόβος της απώλειας θα μπορούσε να επηρεάσει την αντίληψή σας για την άνεση στο περιβάλλον σας;
5. Ποια είναι μερικά βήματα που μπορείτε να εξασκήσετε για να σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε το FOMO στη ζωή σας;

Αφιερώστε 2 λεπτά για να γράψετε την απάντησή σας. Εξηγήστε την απάντησή σας εδώ:

ΑΝΑΜΕΝΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

ΓΝΩΣΕΙΣ

- Γνωρίζετε την πραγματικότητα των μέσων κοινωνικής δικτύωσης έναντι της πραγματικής ζωής.
- Γνωρίζετε για τον μετριασμό των αρνητικών επιπτώσεων των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην ψυχική υγεία.

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

- Συζητάτε στρατηγικές για την προστασία της ψυχικής μας υγείας σε διαδικτυακά περιβάλλοντα.
- Εξασκείτε την αποτοξίνωση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- Αξιολογείτε τον αντίκτυπο των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στη ψυχική υγεία.

ΣΤΑΣΕΙΣ

- Έχετε επίγνωση για το πώς επηρεάζουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- Έχετε επίγνωση για το κακό από το οποίο πρέπει να προστατευτείτε στο διαδίκτυο.

**ΓΕΦΥΡΩΣΗ ΤΟΥ
ΧΑΣΜΑΤΟΣ
ΑΝΤΙΛΗΨΗΣ!**

ΓΕΦΥΡΩΣΗ ΤΟΥ ΧΑΣΜΑΤΟΣ ΑΝΤΙΛΗΨΗΣ!

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν γίνει αναπόσπαστο μέρος της ζωής των νεαρών ενηλίκων. Πλατφόρμες όπως το Instagram, το TikTok και το Snapchat επιτρέπουν στους χρήστες να επιμελούνται και να μοιράζονται τις σημαντικότερες στιγμές της ζωής τους με φίλους και ακόλουθους. Ωστόσο, υπάρχει συχνά μια έντονη αντίθεση μεταξύ της αντίληψης για τη ζωή των ανθρώπων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και της πραγματικότητας που βιώνουν εκτός σύνδεσης. Αυτό το «χάσμα αντίληψης» μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία των νεαρών ενηλίκων.

Στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, είναι σύνηθες να βλέπουμε προσεκτικά δημιουργημένες αναρτήσεις που παρουσιάζουν τις καλύτερες στιγμές, εμπειρίες και επιτεύγματα. Οι χρήστες τείνουν να μοιράζονται τις πιο λαμπερές διακοπές τους, νόστιμα γεύματα και συναρπαστικά γεγονότα, δημιουργώντας τη ψευδαίσθηση μιας τέλει ζωής. Αυτή η πολύ φιλτραρισμένη και επεξεργασμένη εκδοχή της πραγματικότητας μπορεί να δημιουργήσει μη ρεαλιστικές προσδοκίες και συγκρίσεις, οδηγώντας σε συναισθήματα ανεπάρκειας, φθόνου και χαμηλής αυτοεκτίμησης.

Όταν βλέπετε συνεχώς τις φαινομενικά τέλει ζωές των άλλων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, μπορεί να αρχίσετε να αμφισβητείτε την αξία και την ευτυχία σας. Μπορεί να αισθάνεστε πίεση να ανταποκριθείτε στα φαινομενικά άψογα πρότυπα που θέτουν άλλοι, προκαλώντας άγχος και φόβο ότι θα χάσετε (FOMO). Μελέτες έχουν δείξει μια συσχέτιση μεταξύ της υπερβολικής χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και των αυξημένων ποσοστών κατάθλιψης, άγχους και μοναξιάς στους νεαρούς ενήλικες.

Είναι σημαντικό να αναγνωρίσετε ότι αυτό που βλέπετε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι μόνο ένα κλάσμα της ζωής κάποιου, προσεκτικά επιλεγμένο και συχνά φιλτραρισμένο σε μεγάλο βαθμό. Η πραγματική ζωή είναι γεμάτη με σκαμπανεβάσματα, προκλήσεις και απλές καθημερινές στιγμές που συνήθως δεν μοιράζονται στο διαδίκτυο. Η κατανόηση αυτού του χάσματος αντίληψης μπορεί να βοηθήσει στην άμβλυνση των αρνητικών επιπτώσεων στην ψυχική υγεία.

Για να μετριαστούν οι επιπτώσεις του χάσματος αντίληψης, είναι σημαντικό να καλλιεργηθεί μια υγιής σχέση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Ο καθορισμός ορίων και ο περιορισμός του χρόνου οθόνης μπορεί να μειώσει την έκθεση σε μη ρεαλιστικές απεικονίσεις της ζωής. Η ενασχόληση με δραστηριότητες που ενισχύουν την αυτοπεποίθηση, όπως χόμπι ή εκγύμναση, μπορεί επίσης να βοηθήσει στην οικοδόμηση ανθεκτικότητας έναντι των αρνητικών επιπτώσεων των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

Επιπλέον, η ενίσχυση των πραγματικών ανθρώπινων συνδέσεων και η συμμετοχή σε ουσιαστικές εμπειρίες εκτός σύνδεσης είναι ζωτικής σημασίας. Οι πρόσωπο με πρόσωπο αλληλεπιδράσεις και οι γνήσιες σχέσεις παρέχουν μια πιο αυθεντική αίσθηση του ανήκειν και της εκπλήρωσης, την οποία τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης συχνά αποτυγχάνουν να αναπαράγουν.

Η επίγνωση της επιμελημένης φύσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και η διατήρηση μιας υγιούς ισορροπίας μεταξύ διαδικτυακών και εκτός σύνδεσης εμπειριών μπορεί να βοηθήσει στον μετριασμό των αρνητικών επιπτώσεων. Είναι ζωτικής σημασίας να δώσετε προτεραιότητα στην αυτοφροντίδα, να δημιουργήσετε γνήσιες συνδέσεις και να θυμάστε ότι κανενός η ζωή δεν είναι τόσο τέλεια όσο μπορεί να φαίνεται μέσα από το φακό των μέσων κοινωνικής δικτύωσης!

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ
ΑΥΤΟΒΟΗΘΕΙΑΣ –
ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ**

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΑΥΤΟΒΟΗΘΕΙΑΣ – ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ

Ένας τρόπος καταπολέμησης του φόβου της απώλειας (FOMO) είναι η πρακτική ημερολογίου ευγνωμοσύνης. Αυτό μπορεί να φαίνεται κλισέ, αλλά η επιστήμη έχει δείξει ότι όντως λειτουργεί στη δημιουργία μιας πιο θετικής στάσης απέναντι στον εαυτό σας και μιας πιο υγιούς νοοτροπίας.

Βρείτε έναν ήσυχο και άνετο χώρο όπου μπορείτε να αναστοχαστείτε και να γράψετε χωρίς αντιπερισπασμούς. Αφιερώστε τουλάχιστον 10-15 λεπτά για αυτή τη δραστηριότητα.

Επιλέξτε ένα σημειωματάριο ή ημερολόγιο που σας αρέσει. Μπορεί να είναι ένα κενό σημειωματάριο ή ένα ειδικά σχεδιασμένο για ημερολόγιο ευγνωμοσύνης. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ακόμη και μια εφαρμογή!

Ξεκινήστε σκεπτόμενοι την ημέρα ή την εβδομάδα σας και προσδιορίστε στιγμές, εμπειρίες ή πτυχές της ζωής σας για τις οποίες είστε ευγνώμονες. Αυτά μπορεί να είναι μεγάλα ή μικρά πράγματα, όπως προσωπικά επιτεύγματα, στιγμές χαράς, υποστηρικτικές σχέσεις ή ευκαιρίες που είχατε.

Αρχίστε αναφέροντας τρία πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμονες. Να είστε συγκεκριμένοι και περιγραφικοί, αποτυπώνοντας τα συναισθήματα και τις λεπτομέρειες που σχετίζονται για το καθένα. Για παράδειγμα, «Είμαι ευγνώμων για το γέλιο και τη διασκέδαση που είχα παρακολουθώντας την αγαπημένη μου ταινία με τους φίλους μου».



Αφιερώστε λίγο χρόνο για να εξερευνήσετε γιατί κάθε στοιχείο στη λίστα ευγνωμοσύνης σας έχει νόημα για εσάς. Σκεφτείτε πώς αυτά τα πράγματα έχουν επηρεάσει θετικά τη ζωή σας, σας έχουν φέρει ευτυχία ή έχουν συμβάλει στην προσωπική σας ανάπτυξη.

Υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι το ταξίδι του καθενός είναι μοναδικό και ότι έχετε στη ζωή σας είναι ξεχωριστό και πολύτιμο. Αναγνωρίζοντας ότι ο φόβος της απώλειας πηγάζει από τη σύγκριση των εμπειριών σας με τις εμπειρίες των άλλων, αλλά και εστιάζοντας σε όλα όσα έχετε, μπορείτε να βρείτε ικανοποίηση και εκτίμηση σε αυτά.

Κάντε το ημερολόγιο ευγνωμοσύνης μια τακτική πρακτική στη ζωή σας. Επιδιώξτε να γράφετε ημερολόγιο τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα, ή ακόμα και καθημερινά, αν είναι δυνατόν.

Σύνδεσμος βίντεο/πόρων:

Ακολουθεί μια εφαρμογή ευγνωμοσύνης:

<https://presently-app.firebaseio.com/>



ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΒΙΝΤΕΟ

[ΒΙΝΤΕΟ] Φόβος της Απώλειας (FOMO)

https://youtu.be/VrC_MSG9zSU

[ΒΙΝΤΕΟ] Πώς να ξεκινήσετε ένα ημερολόγιο ευγνωμοσύνης που θα κρατάτε πραγματικά

https://youtu.be/GZghu_xFRM8

[ΒΙΝΤΕΟ] Η σημασία του να βρίσκεσαι στο παρόν | Andy Crisis Wisdom

<https://youtu.be/-ptFVCPNgCg>





TAMUS

TALKING ABOUT IT MAKES US STRONGER

CO&SO
VICINI ALLE PERSONE

JUGENDFÖRDERVEREIN
Parchim / Lütz e.V.

story
tellme

ENOROSCONSULTING Ltd

Info-def
INSTITUTO PARA
EL FOMENTO DEL
DESARROLLO Y
LA FORMACIÓN

The Rural
Hub

kmop

CNM
La Compagnie du Nouveau Monde
Théâtre - Audiovisuel



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 2022-1-DE02-KA220-ADU-000085693