



# సోషల్ మీడియా బింగ్

ఇప్పుడు మీరు మీ భావోద్వేగాల గురించి మరియు ఆన్‌లైన్‌లో మీరు చూసే వాటి గురించి మరింత అవగాహన కలిగి ఉన్నారు కాబట్టి, సోషల్ మీడియాలో మన మానసిక స్థితి మరియు మానసిక ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేసే కొన్ని అనుభవాలను లోతుగా పరిశీలిద్దాం... వీటిలో దేనినైనా మీరు ఎప్పుడైనా అనుభవించారా?

నా కథలు మరియు పోస్ట్‌లు ఇతరులు ఇష్టపడతారని ఆశించాను.	నేను ఇతరులతో పోల్చుకుంటూ చాలా సమయం గడిపాను.	ఆన్‌లైన్‌లో కూల్‌గా మరియు పర్ఫెక్ట్ గా కనిపించాలని ఒత్తిడిని అనుభవించాను.	తిరుగుతున్న స్నేహితుల ఫోటోల నుండి నేను లేను అనే FOMO (ఫియర్ ఆఫ్ మిస్సింగ్ అవుట్) అనుభవించాను.
ప్రణాళిక కంటే ఎక్కువ సమయం ఆన్‌లైన్‌లో గడిపాను, ఇది నా పని/నిద్రను ప్రభావితం చేసింది.	లైక్‌లు పొందడానికి ఏదైనా పోస్ట్ చేసాను కానీ తర్వాత తృప్తి చెందలేదు.	సైబర్ బెదిరింపు లేదా కఠినమైన మెసేజ్‌లను అనుభవించాను.	ఎక్కువ స్క్రీన్ సమయం కారణంగా నా నుండి డిస్‌కనెక్ట్ అయినట్లు అనిపించింది.
ఆన్‌లైన్‌లో అందరూ అందంగా కనిపిస్తున్నందున నేను ఎలా ఉన్నానో అని నాకు అనిపించేది.	ఆన్‌లైన్‌లో వ్యక్తులతో మాట్లాడేటప్పుడు కూడా ఒంటరిగా అనిపించింది.	నేను ఎక్కడ నివసిస్తున్నానో, నా స్వంత వస్తువులను చూపించడానికి సిగ్గుపడ్డాను.	నా పోస్ట్ లేదా టెక్స్ట్ ప్రజాదరణ పొందడం వల్ల చాలా ఉత్సాహంగా అనిపించింది.
మెసేజ్ కి త్వరగా సమాధానం రానప్పుడు నాకు ఆందోళన కలిగింది.	ప్రపంచంలోని చెడు వార్తల గురించి పోస్ట్ చూసినప్పుడు ఆందోళన కలిగింది.	ఒకే రోజులో అనేక నోటిఫికేషన్లతో ఉక్కిరిబిక్కిరి అయ్యాను.	నా ఫీడ్ ప్రకటనలతో నిండినప్పుడు చిరాకుగా అనిపించింది.

ఈ భావాలను అనుభవించడం చాలా సాధారణం మరియు మానవ నైజం! అయితే, ఈ కాలంలో మిమ్మల్ని మీరు ఎలా జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలో తెలుసుకోవడం కూడా ముఖ్యం, తద్వారా మీరు సోషల్ మీడియాలో మీ సమయాన్ని ఆస్వాదించవచ్చు. అన్నింటికంటే, ఎవరూ ఎప్పుడూ విచారంగా, ఆందోళనగా లేదా అభద్రతాభావంతో ఉండటానికి ఇష్టపడకూడదు!

# మిమ్మల్ని మీరు జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం future >> engineer

సోషల్ మీడియా ఇకపై సరదాగా లేదని మీరు భావించినప్పుడు మీరు ఏమి చేయగలరు, బదులుగా, అది మీ మానసిక ఆరోగ్యం, ఆత్మవిశ్వాసం మరియు సంబంధాలను ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తుంది? మీకు సహాయపడుతుందని మీరు భావించే దాని ఆధారంగా ఈ చెక్‌లిస్ట్‌ను ఉపయోగించండి!

## నిమ్మన్ను కేళికేళి:

ఈ భావోద్వేగాలు ఎందుకు వస్తాయి? గత అనుభవాలు, మీ చుట్టూ ఉన్న వ్యక్తులు, సంతృప్తి చెందడానికి మార్గాలు లేకపోవడం...

మీరు సరిగ్గా దేనితో ఇబ్బంది పడుతున్నారు మరియు ఎందుకు? వదిలివేయబడతారనే భయం లేదా కఠినమైన వ్యాఖ్యలను చూసిన తర్వాత ప్రశాంతంగా ఉండటంలో ఇబ్బంది కారణంగా సరిహద్దులను నిర్ణయించుకోలేకపోతున్నారు...

మీరు ఆన్‌లైన్‌లో చూసే వ్యక్తుల నుండి మీ ప్రయాణం ఎలా భిన్నంగా ఉండవచ్చు?

## పత్తే మాడి:

మీరు విశ్వసించే వ్యక్తులను గుర్తించగలరా, మీ ఇంటర్నెట్ అనుభవాలను ఎవరితో చేర్చించగలరా?

మీరు కలత చెందినప్పుడు, కోపంగా లేదా ఆందోళన చెందుతున్నప్పుడు మీకు ఏది ఎక్కువగా సహాయపడుతుంది?

సోషల్ మీడియాలో మీరు ఎలాంటి అనుభవాన్ని పొందాలనుకుంటున్నారు మరియు మీరు దానిని మీ కోసం ఎలా సృష్టించుకోవచ్చు?

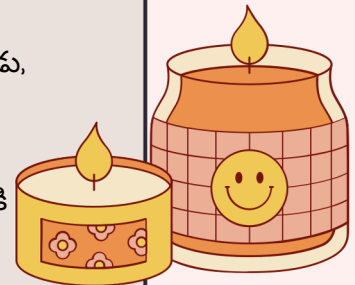
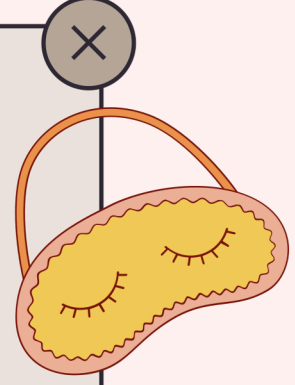
## ప్రయత్నించండి:

మీరు ఇష్టపడే పనులను చేయడానికి కొంత సమయం గడపడం - ముఖ్యంగా మిమ్మల్ని నెమ్మదింపజేసే ఏదైనా!

మీరు నిజంగా మునిగిపోతే మిమ్మల్ని అర్థం చేసుకునే స్నేహితుడు, కౌన్సెలర్ లేదా పెద్దవారితో మాట్లాడటం!

మీ గోప్యత, భద్రత మరియు శ్రేయస్సును బలోపేతం చేయడానికి సోషల్ మీడియా సెట్టింగ్‌లను ఉపయోగించడం.

మిమ్మల్ని ఇతరులతో పోల్చుకునే బదులు, మీ ప్రయాణం ప్రత్యేకమైనదని అర్థం చేసుకోండి.



# వారి గురించి నేను ఏమి చేయగలను?

ఇతరుల చర్యల కారణంగా మీ ఆన్‌లైన్ అనుభవం ఒత్తిడితో కూడుకున్నదిగా లేదా నిరాశకు గురిచేస్తుంటే, మీరు ఏమి చేయలేరని మీకు అనిపించవచ్చు... కానీ అది నిజం కాదు! ఇతరులు కఠినంగా లేదా దుర్మార్గంగా ప్రవర్తిస్తే మనం వారిని నియంత్రించలేకపోవచ్చు, కానీ వారి ప్రభావం నుండి మనల్ని మనం రక్షించుకోవచ్చు!

ఈ మానసిక క్షేమాన్ని దెబ్బతీసే బజర్లలో దేనినైనా పైస్ చేయండి!



ఆప్షన్ కనిపించే వరకు ఏదైనా వ్యాఖ్యపై ఎక్కువసేపు నొక్కండి!



ప్రోఫైల్‌ను సందర్శించండి, 'ఫాలోయింగ్' పై క్లిక్ చేసి అన్‌ఫాలో చేయండి.



విరుచుకుపడటం లేదా సంభాషణను పొడిగించడం కంటే త్వరగా మరియు ప్రశాంతంగా స్పందించండి.



వ్యాఖ్యల విభాగం నుండి మీరు కొన్ని పదాలను దాచగలరో లేదో చూడటానికి సెట్టింగ్‌లను తనిఖీ చేయండి!



కొన్నిసార్లు, ట్రోల్స్ అటెన్షన్ పై వృద్ధి చెందుతాయి... వాటిని విస్మరించి ముందుకు సాగండి!



ఏదైనా ప్రొఫైల్‌లో కుడి ఎగువన ఉన్న మూడు చుక్కలపై నొక్కండి.