



Social Media

Gut zu wissen

Social Media soll Spaß machen, es gibt jedoch ein paar Dinge zu beachten:

- Dein Zeitgefühl kann beim Scrollen verloren gehen.
- Der Vergleich mit anderen – oft durch Filter idealisiert – kann dazu führen, dass du mit dir selbst unzufrieden bist.
- Die Informationsbeschaffung ist durch die eigene Bubble einseitig.
- Ein problematischer Konsum kann zu einer Sucht führen.

Vorsicht, wenn...

- du ständig daran denken musst.
- du immer mehr Zeit als geplant auf Social Media verbringst und Schwierigkeiten beim Aufhören hast.
- du wichtige Dinge wie Schlaf, Beziehungen, Hobbys, Lernen, Schule oder Job vernachlässigst.

Tipps für einen guten Umgang

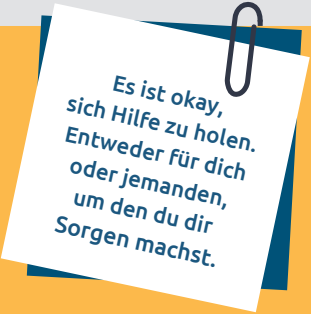
- Finde Alternativen, um mit Stress, Langeweile und Problemen umzugehen.
- Gestalte deine Online- und Offline-Zeit bewusst.
- Verzichte regelmäßig auf die Nutzung von Social Media, um zu sehen, wie es dir ohne geht.
- Achte bewusst auf deine Stimmung. Sie sagt dir, wenn es zu viel ist.

Hier bekommst du Rat und Hilfe:

147 Rat auf Draht:
www.rataufdraht.at

b.a.s.:
www.bas.at

Drogenberatung:
www.drogenberatung.steiermark.at



Es ist okay,
sich Hilfe zu holen.
Entweder für dich
oder jemanden,
um den du dir
Sorgen machst.

Noch Fragen?
Mehr Infos findest du auf
www.vivid.at



oder
www.feel-ok.at

Folge VIVID
auf Instagram!



Gefördert aus Mitteln des



GESUNDHEITSFONDS
STEIERMARK



Das Land
Steiermark

→ Gesundheit