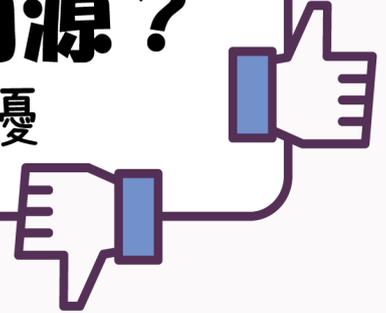




當社交媒體成為壓力源？

七招助你擺脫情緒困擾



Instagram、TikTok、Threads和YouTube等社交媒體已成為現代人生活中不可或缺的一部分。這些平台雖然能幫助我們聯繫朋友、分享資訊和獲取新知，但過度使用或不健康的使用習慣，可能會對心理健康造成負面影響，甚至引發自卑、孤獨、焦慮和抑鬱等情緒。

為何社交媒體會導致情緒問題？



社交比較

經常看到他人精心營造的生活片段，容易不自覺地與他人比較，產生不必要的嫉妒和自卑感。



錯失恐懼 (FOMO)

看到朋友參加一些未能參與的活動，可能會感到焦慮和被孤立。



影響睡眠

睡前不停刷手機，會打亂生理時鐘，影響情緒和精神狀態。



網絡欺凌與騷擾

惡意留言、網絡騷擾或被群組排斥，都可能嚴重影響心理健康，特別是對情緒較敏感的人。



現實社交減少

過度依賴網絡交流，可能會削弱實際社交能力，令人感到更加孤獨。

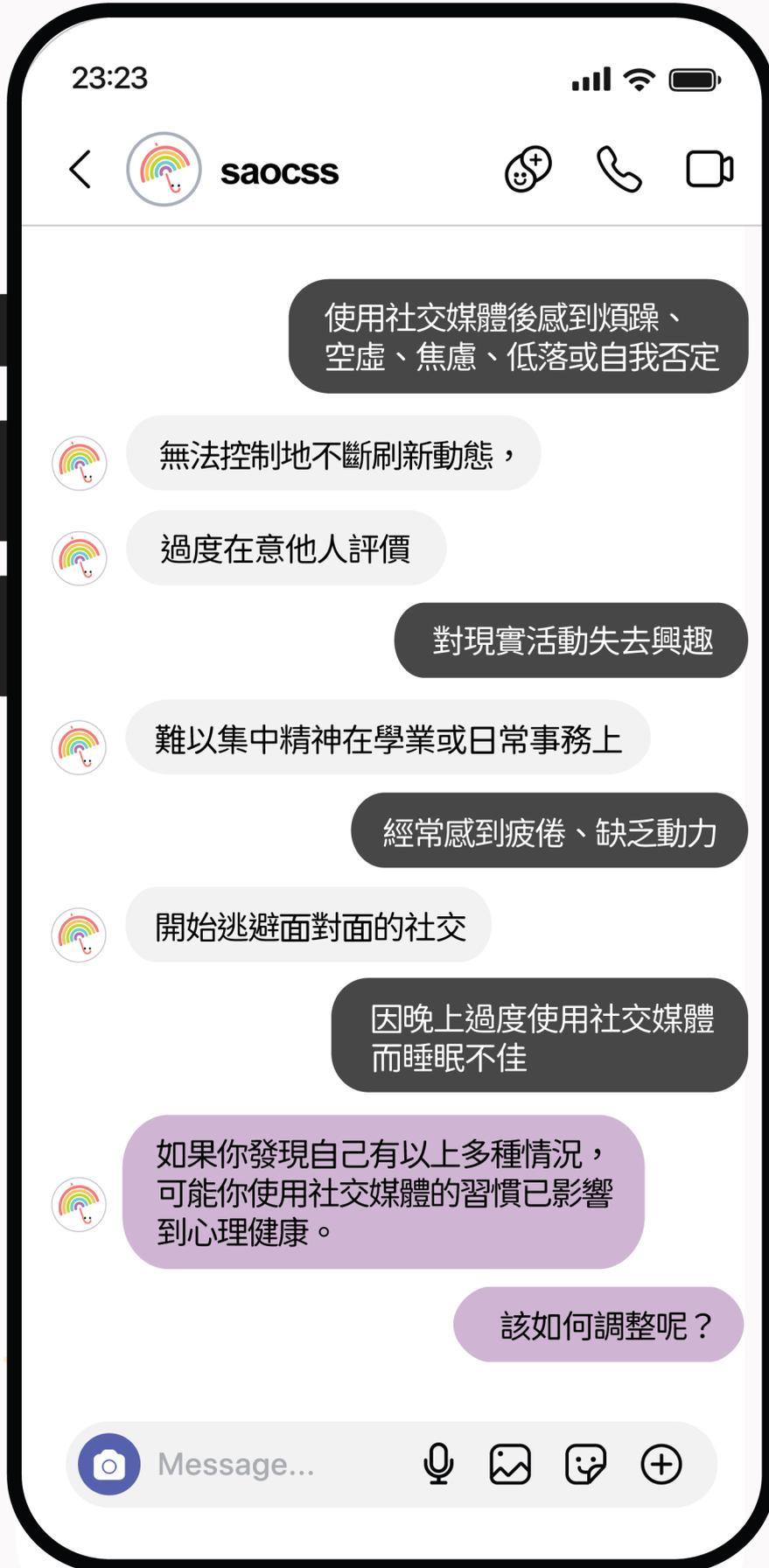


過度追求認同

太在意點讚和留言，將自我價值建立在他人評價上，容易因得不到預期反應而感到失落或挫敗。



社交媒體引起的情緒問題徵兆





建立健康的社交媒體使用習慣



設定使用時間

規定自己每天只在特定時間查看社交媒體，每週抽半天或一天完全不用。



選擇性使用

早上使用社交媒體對睡眠影響較小，晚上應盡量減少使用。



保持清醒認知

記住社交媒體只展示他人生活的精華片段，並不能反映他們的整體生活。不要與他人比較，專注自己的成長。



不要過度在意反應

學習不將自我價值建立在點讚和留言數量上。



篩選內容

關注能給予你正能量的帳號，取消關注或屏蔽令你不快的來源。



豐富現實生活

多與朋友見面、做運動、參與義工活動、閱讀或培養興趣，減少對社交媒體的依賴。



尋求幫助

若負面情緒持續影響生活，記得找信任的人傾訴，或聯絡我們的輔導主任啊。

謹記：無論線上或線下，都要好好照顧自己。
學會掌控科技，而不是讓科技掌控你的生活。

