

# این به ما بستگی دارد®

## که یک San Diego سالم و حمایتگری را ایجاد کنیم



### درباره ابلاغیه (آگاهینامه)

این ابلاغیه (آگاهینامه) طراحی شده است تا به مردم San Diego آموزش دهد که چگونه رسانه های اجتماعی می توانند بر صحت روان ما تأثیر بگذارند. همچنین نکات کاربردی را برای تبدیل کردن وقت خود در رسانه های اجتماعی به منبع مثبت و حمایت ارائه می دهد.

## برای احساس بهتر حرکت کنید: های اجتماعی تر در رسانه های اجتماعی برای داشتن ذهن سالم



### اجتماع خود را پیدا کنید

- حساب هایی را تعقیب کنید که با ارزش ها و علایق شما همسو هستند: احساس تعلق می تواند صحت روحی و جسمی شما را تقویت کند.
- تجربه خود را محدود نکنید: رسانه های اجتماعی صرف نظر از سن، جنسیت، تمایلات جنسی، نژاد یا پیشینه قومی برای همه هستند.



### داستان صحت روان خود را به اشتراک بگذارید

- درباره سفر خود صحبت کنید: بسیاری از آنها دریافت و حمایت صحت روان را از طریق رسانه های اجتماعی آسان تر می دانند. همچنین به کاهش انگ (ننگ و عار داشتن) صحت روان کمک می کند و ممکن است دیگران را تشویق به کمک گرفتن کند.
- اینفلوئنسرها یا حساب هایی را تعقیب کنید که آگاهی صحت روان را ارتقا می دهند: می توانید یاد بگیرید و برای انجام کارهای مثبتی که ممکن است به بهبود رفاه شما کمک کند، الهام بگیرید.



### در ارتباط باشید

- در تماس باشید: اگر دوستان و خانواده دورتر زندگی می کنند، حفظ ارتباط شما با آنها در رسانه های اجتماعی می تواند به صحت روان شما کمک کند.



### خود را ابراز کنید

- اشتیاق خود را به اشتراک بگذارید: این فقط به دنبال پیروی از ترندست ها (نواوران) و افراد مشهور نیست. رسانه های اجتماعی همچنین می توانند تجربه ای باشند که در آن می توانید از طریق اشتراک گذاری هنر، موسیقی و علایق خلاقانه تان اثری از خود بر جای بگذارید.



## یک چراغی روشن کنید (برجسته کردن یا جلب توجه): رسانه های اجتماعی، صحت روان و شما

رسانه های اجتماعی نقش مهمی در کارهای روزمره ما دارند، به ویژه در میان جوانانی که از آن برای فعالیتهایی مانند ارتباط با دوستان یا بهروز ماندن (باخبر ماندن) از رویدادهای جاری استفاده میکنند. در واقع، بیشتر نوجوانان متوجه میشوند که رسانه های اجتماعی به آنها کمک میکند تا بیشتر احساس پذیرش و حمایت کنند. کلید حرکت در این چشم انداز رسانه های اجتماعی، درک تأثیرات مثبت و منفی آن بر صحت روانی ما است. با استفاده آگاهانه و آگاهی، ایجاد یک تجربه آنلاین مثبت امکان پذیر است.

ACL یک شریک شبکه محلی 988 است



988 را زنگ بزنید تا به شبکه خط ملی خودکشی و حیات بحران برسید. تماس های محلی از کود منطقه ای کاونتی San Diego به 7 روز هفته/24 ساعت شبانه روز به همه زبان ها هدایت داده می شود. برای کسب معلومات بیشتر کد QR را اسکن کنید.

San Diego Access & Crisis Line  
(ACL)

888-724-7240

منابع جامعه

211

Up2SD.org

برای خواندن  
آگاهینامه های  
بیشتر اسکن کنید.





# نکاتی برای محافظت از صحت روان تان های اجتماعی در رسانه

در حالی که رسانه های اجتماعی می توانند مکانی سرگرم کننده برای برقراری ارتباط و اشتراک گذاری باشند، می توانند بر صحت روان ما نیز تأثیر بگذارند. خواه مقایسه خود با دیگران، احساس تنهایی یا برخورد با قلدری آنلاین، رسانههای اجتماعی گاهی اوقات میتوانند باعث شوند که احساس کنیم کافی نیستیم. در اینجا چند نکته برای شما و افرادی که می شناسید برای کمک به محافظت از صحت روان تان در رسانه های اجتماعی آورده شده است.

## از اطفال محافظت کنید



اکثر پلتفرمهای رسانههای اجتماعی از کاربران میخواهند که حداقل 13 سال سن داشته باشند. والدین و سرپرستان همیشه باید بهترین قضاوت خود را به کار گیرند و دسترسی طفلشان به رسانه های اجتماعی را زیر نظر داشته باشند.

## ایجاد فضای عاری از فناوری (تکنالوژی)



جای یا اوقاتی را مشخص کنید که اسکرین ها غیرمجاز هستند، مانند شام های خانوادگی. این تعادل بین دنیای دیجیتال و دنیای واقعی ایجاد می کند.

## به دنبال کمک حرفه ای باشید



اگر شما یا کسی که می شناسید به طور مداوم احساس ناراحتی یا اضطراب می کنید یا انجام فعالیت های منظم برایتان دشوار است، از متخصص کمک بگیرید. می توانید با خط دسترسی و بحران به شماره 888-724-7240 تماس بگیرید.

## مدت زمان استفاده از اسکرین خود را محدود کنید



زمان زیاد در رسانه های اجتماعی می تواند منجر به احساسات منفی شود و فعالیت های مهم روزانه مانند خواب، کار یا مکتب را مختل کند.

## قبل از پست کردن فکر کنید



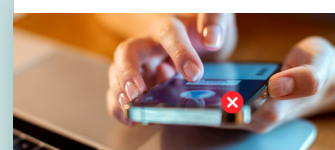
همیشه مکث کنید تا به این فکر کنید که آیا چیزی که می خواهید پست کنید چیزی است که شخصاً می گویند یا خیر. این می تواند از درگیری ها جلوگیری کند و محیط آنلاین محترمانه تری را ترویج کند.

## گزارش مطالب مضر

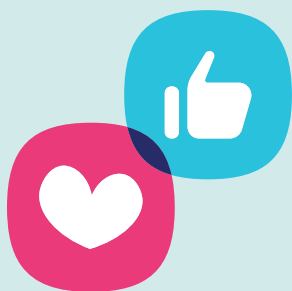


اگر پست های آزاردهنده یا نگران کننده می بینید، آنها را گزارش دهید. برای مسوون نگه داشتن فضای آنلاین برای همه اقدام کنید.

## محتوایی را انتخاب کنید که شما را ارتقا دهد



نسبت به آنچه تماشا می کنید آگاه باشید و به آن توجه کنید. اگر چیزی یا شخصی آنلاین باعث ایجاد احساس بدی در شما شد، از تعقیب کردن آن دریغ نکنید.



## منابع

مرکز تحقیقات Pew: استفاده از رسانههای اجتماعی در سال 2021  
[bit.ly/49qyzaB](http://bit.ly/49qyzaB)

اتحاد ملی در مورد بیماری روانی: چگونه رسانههای اجتماعی طرز فکر ما را درباره بیماری روانی تغییر میدهند  
[bit.ly/3QOUgF8](http://bit.ly/3QOUgF8)

مشاوره جراح عمومی ایالات متحده: رسانه های اجتماعی و صحت روانی جوانان (PDF)  
[bit.ly/476G3xM](http://bit.ly/476G3xM)

اتحاد ملی در مورد بیماری روانی: رسانههای اجتماعی و صحت روان  
[bit.ly/49q9BrV](http://bit.ly/49q9BrV)

## در باره این به ما بستگی دارد

این ابلاغیه بخشی از کمپاین *It's Up to Us* (این به ما بستگی دارد) است که از طریق San Diego Health and Human Services Agency ایجاد شده است و دیدگاه کاونتی را به خوبی در *San Diego* زندگی کنید برای ترویج یک جامعه که سالم، ایمن و پر رونق است، حمایت می کند. هدف ما با افزایش آگاهی، تشویق گفتگو و فراهم کردن دسترسی به منابع محلی، الهام بخشیدن به سلامتی، کاهش ننگ و عار بودن، و جلوگیری از خودکشی در تمام مردمان San Diego است، البته با تأکید ویژه بر مردمان San Diego که بیشتر آسیب دیده و در معرض خطر است.

ACL یک شریک شبکه محلی 988 است



988 را زنگ بزنید تا به شبکه خط ملی خودکشی و حیات بحران برسید. تماس های محلی از کود منطقه ای کاونتی San Diego به 7 روز هفته/24 ساعت شبانه روز به همه زبان ها هدایت داده می شود. برای کسب معلومات بیشتر کود QR را اسکن کنید.

San Diego Access & Crisis Line (ACL)

888-724-7240

منابع جامعه

211

Up2SD.org

برای خواندن آگاهینامه های بیشتر اسکن کنید.

