

正念管理社交媒體壓力 兒童心理研究所

childmind.org/article/social-media-stress-mindfulness

Rachel Ehmke是兒童心理研究所的執行編輯。

沒有社交媒體，很難想像生活。與我們的朋友保持聯繫，獲取有關世界上正在發生的事情的最新消息並獲得娛樂已經變得至關重要。我們幾乎無法記住（如果我們足夠大，可以記住！）沒有它我們如何保持聯繫。但是青少年和年輕人越來越多地報導社交媒體也是壓力的來源。

我們聽到的很多信息，特別是從青少年那裡聽到的是，當他們滾動查看提要時，他們經常（有意識或無意識地）將自己與他人進行比較。人們傾向於發布精彩集錦- 完美的髮型，完美的朋友，完美的健身前自拍照 - 滾動瀏覽它們很有趣。

但是，如果您的生活不如其他人的容貌理想，這也會損害您的自尊心。它可以使您開始過度分析自己的社交媒體影響力，計算最近發布的帖子的喜歡程度，並讓自己看上去毫不費力地變得完美，無論您的感覺如何。

同樣，人們在談論害怕錯過的恐懼，因此有一個縮寫。社交媒體是FOMO最好和最壞的朋友。如果您擔心會錯過機會，那麼社交媒體就非常有用，因為無論您身在何處，您都可以與一切保持聯繫。但是由於總是有新事物，所以您永遠不會覺得自己已經看完了一切，可以休息一下。

保持聯繫

當所有內容都在線時，有時您還會得到證明，證明您確實錯失了。當您看到朋友在沒有您的情況下閒逛時，感覺很難受。看著前男友開始新的戀愛很傷人。

如果花時間在社交媒體上造成壓力，通常的建議是拔掉插頭。儘管這是一個很好的建議，但並不是很現實的建議，尤其是對於青少年，他們在網上進行了大量社交活動。

相關視頻：

而這種青春期的社交活動比看起來更重要。青少年仍在弄清自己在世界上的位置，而且往往是通過他們的人際關係開始認識自己的身份。停止完全使用社交媒體不符合他們的利益。但是找到一種在仍然使用社交媒體的情況下保持健康關係和健康自尊的方法是。聽起來很難？學習如何練習正念。

什麼是正念？

正念是一種無需判斷就可以活在當下的技術。它可以幫助您更加了解周圍發生的事情和感覺。花點時間放慢腳步，留意這些細節，有助於您調節情緒和壓力水平。它還引入了人們在網上滾動訂閱源時通常沒有的反思和自我意識。

正念不僅僅是在公園散步或看日落。兒童心理研究所心理學家和正念專家吉爾·埃馬努埃萊 (Jill Emanuele) 博士說，如果將它應用於社交媒體體驗本身，它可以幫助孩子管理所有有關朋友在做什麼的信息所產生的情緒。

Emanuele博士推薦以下正念策略，以使在線（和離線）時間更快樂。

親自檢查

努力提高自我意識，並在使用社交媒體時優先考慮您的感受和想法。Emanuele博士說：“使用社交媒體的刻板印像是，您將繼續前進，而不是真正考慮它對您的影響。”“您想嘗試注意這種影響。”

Emanuele博士建議問自己：我現在怎麼樣？這個應用程式讓我感覺如何？那張照片讓我感覺如何？嘗試注意心情的變化，看看是否注意到任何模式。

沒關係，如果您注意到自己的情緒是負面的。盡量不要判斷自己的感覺，但要承認自己的情緒。確認自己何時感到嫉妒或悲傷是非常有力的，因為它實際上可以幫助您減輕不良情緒。它還可以幫助您處理自己的情緒，而不會被情緒所困擾。

正念現實檢查

但是，如果某件事持續使您感到難受，那麼練習正念也可以幫助您識別該問題，然後問自己為什麼，如果有什麼可以做的事情可能會有所幫助。花時間去注意並珍惜自己的感受是一項重要技能，它將使您在生活的各個方面都更加快樂和自信，而不僅僅是在線上。

正念也可以給您現實檢查。例如，人們經常在沮喪或無聊時嘗試使用社交媒體來振作起來。因此，如果您對自己感到難過，則可以發布完全相反的內容，例如可愛的自拍照或您的好朋友的照片。有時投射不同的東西，或者在線上獲得讚美，可能會讓您脫胎換骨。

但是，滿意度通常會稍縱即逝，您會發現自己感覺自己像在欺騙所有人。如果您發現自己之後確實感覺更糟，請知道這並不少見，並尋找更可靠的方法來改善情緒。

使用技術

Emanuele博士建議使用技術跟踪技術是另一種策略。例如，Moment和Checky等應用程序旨在幫助您跟踪手機的使用方式。

Emanuele博士說：“做一個實驗，看看您實際上花了多少時間在某些事情上。”“當您上車時，您實際上在做什麼？您的情緒如何？”

同樣，心情跟踪應用和日記會提醒您花些時間親自檢查。它們還會創建您的感覺記錄，您可以在事後查看。收集有關您如何使用技術以及技術如何影響您的數據將有助於您注意各種模式，並在必要時養成更好的習慣。看到數據可能會令人驚訝，因為一旦開始滾動，我們通常不知道要花費

多少時間。

如果您想嘗試學習更多有關正念的知識，Emanuele博士指出，還有一些應用程式可指導您了解如何練習正念的基礎知識。頂空和微笑的心靈是兩個受歡迎的。微笑的心靈是為年輕人設計的，因此它可能更適合補間。

下線

了解觀點的最佳方法是偶爾離開社交媒體。做瑜伽，跑步，親自與朋友共度時光，在大自然中間逛。不管是什麼，在現實生活中做事都可以緩解很大的壓力，並且使您以從未滾動過的方式感覺更好。

嘗試在離線活動中練習自我意識。請注意您在運動時的感覺，並注意對您而言真正有趣的事情。您可能會感到驚訝。而且您很可能會發現體驗也很容易上癮。

在childmind.org上的相關閱讀

正念的力量