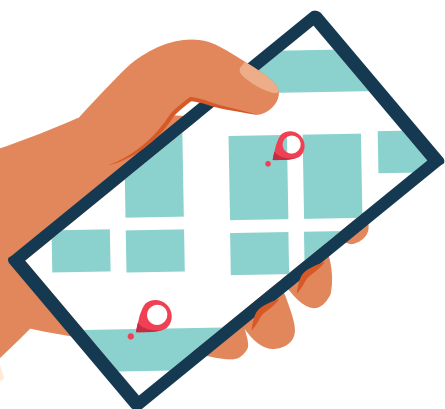


# Media społecznościowe i zdrowie psychiczne młodzieży:

Przewodnik dla organizacji  
na rzecz młodzieży



Korzystanie z platform mediów społecznościowych (takich jak Facebook, LinkedIn, Snapchat, Instagram, TikTok, YouTube i X [wcześniej znany jako Twitter]) stało się częścią codziennego życia w ciągu ostatniej dekady. Chociaż wiek 13 lat jest powszechnie wymaganym minimum wiekowym stosowanym przez platformy mediów społecznościowych w USA, w praktyce prawie 40% dzieci w wieku od 8 do 12 lat korzysta z mediów społecznościowych. Korzystanie z mediów społecznościowych począwszy od dzieciństwa może odgrywać znaczącą rolę w relacjach i doświadczeniach, które wpływają na wzrost, rozwój i zdrowie psychiczne dzieci i nastolatków. Wśród badaczy, rodziców i opiekunów, młodych ludzi, ekspertów w dziedzinie opieki zdrowotnej i innych osób rosną obawy dotyczące wpływu mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodzieży.

## Skutki korzystania z mediów społecznościowych

W 2023 r. chirurg generalny USA wydał **poradnik** na temat mediów społecznościowych i zdrowia psychicznego młodzieży, zauważając: „Prawie każdy nastolatek w Ameryce korzysta z mediów społecznościowych, a mimo to nie mamy wystarczających dowodów, aby stwierdzić, że są one dla nich wystarczająco bezpieczne. Nasze dzieci stały się nieświadomymi uczestnikami trwającego od dziesięcioleci eksperymentu.”<sup>1</sup>

Media społecznościowe mogą być szczególnie niebezpieczne dla zdrowia psychicznego młodych ludzi. **W jednym z badań** wykazano, że wprowadzenie Facebooka na różnych kampusach uniwersyteckich wiązało się ze zwiększoną depresją, a nawet hospitalizacjami psychiatrycznymi.<sup>2</sup> Co więcej, **randomizowane badanie kontrolne** wykazało, że kiedy młodzi dorośli przestali korzystać z mediów społecznościowych przez cztery tygodnie, ich zdrowie psychiczne uległo poprawie.<sup>3</sup>

Chirurg generalny sugeruje kilka sposobów, w jakie media społecznościowe mogą szkodzić młodzieży:

- ⦿ **Negatywne porównania społeczne.** Media społecznościowe narażają młodzież na nowe poziomy strachu przed przegapieniem, zawstydzaniem ciała i innymi treściami, które mogą sprawić, że poczują się negatywnie o sobie.
- ⦿ **Odwrócenie uwagi od zdrowych aktywności.** Media społecznościowe mogą odwracać uwagę młodzieży od spotkań towarzyskich, szkoły, ćwiczeń i innych czynności ważnych dla ich zdrowia psychicznego.
- ⦿ **Zakłócanie snu.** Korzystanie z mediów społecznościowych zbyt blisko pory snu może zakłócać sen, który jest ważnym elementem zdrowia psychicznego.
- ⦿ **Większy stres i poczucie beznadziei.** Media społecznościowe narażają młodych ludzi na przerażające i mylące wiadomości, historie i inne treści, które mogą stać się przytłaczające.
- ⦿ **Narażenie na niebezpieczne treści.** Czasami młodzież może napotkać treści, które promują samookaleczenia lub inne niebezpieczne działania, w tym niezdrowe lub nieodpowiednie treści seksualne.
- ⦿ **Nękanie online i cyberprzemoc.** Młodzież może łączyć się z przyjaciółmi i nieznajomymi na nowe sposoby, co również naraża ich na większe ryzyko otrzymywania groźnych lub szkodliwych wiadomości.

<sup>1</sup> <https://www.hhs.gov/sites/default/files/sg-youth-mental-health-social-media-advisory.pdf>

<sup>2</sup> [https://www.econstor.eu/bitstream/10419/260853/1/cesifo1\\_wp9723.pdf](https://www.econstor.eu/bitstream/10419/260853/1/cesifo1_wp9723.pdf)

<sup>3</sup> [https://www.nber.org/system/files/working\\_papers/w25514/w25514.pdf](https://www.nber.org/system/files/working_papers/w25514/w25514.pdf)

# Co możesz zrobić?

## Wspierać rozwój umiejętności

- ⊙ Włącz możliwości omawiania korzystania z mediów społecznościowych i zdrowia psychicznego młodzieży do swoich programów i usług. Może to obejmować tzw. zagajacze rozmowy, takie jak:
  - Jak się czujesz korzystając z mediów społecznościowych?
  - Czy są rzeczy, które chciał(a)byś zmienić w korzystaniu z mediów społecznościowych?
  - Czy widziałeś(aś) lub doświadczyłeś(aś) w mediach społecznościowych czegoś, co Cię martwi?
- ⊙ Włącz do swojego programu informacje i działania, które pomogą młodym ludziom rozwinąć umiejętności zdrowego korzystania z mediów społecznościowych. System bibliotek szkolnych (School Library System) w NYC oferuje treści na tematy według stopnia we współpracy z Common Sense Media, organizacją non-profit zajmującą się edukacją i rzecznictwem, pod adresem [nycdoe.libguides.com/digitalcitizenship/home](https://nycdoe.libguides.com/digitalcitizenship/home). Odwiedź stronę [commonsense.org/education/digital-citizenship](https://commonsense.org/education/digital-citizenship) i wyszukaj następujące tytuły lekcji:
  - „**My Social Media Life**” (**Moje życie w mediach społecznościowych**) (nawigowanie myślami i emocjami)
  - „**Social Media and How You Feel**” (**Media społecznościowe a samopoczucie**) (zwiększanie pozytywnych uczuć)
  - „**Co wysyłasz**” (**Co wysyłasz**) (działanie z empatią)
- ⊙ Zaangażuj rodziców i opiekunów w rozmowy na temat korzystania z mediów społecznościowych i zdrowia psychicznego młodzieży oraz zapewnij im zasoby do budowania własnych umiejętności korzystania z mediów społecznościowych.
  - Common Sense Media oferuje różnorodne artykuły i wskazówki dla rodziców i opiekunów: [commonsensemedia.org/articles/social-media](https://commonsensemedia.org/articles/social-media).
  - Amerykańska Akademia Pediatrii oferuje arkusz wskazówek dla rodziców i opiekunów: [bit.ly/researchbasedtips](https://bit.ly/researchbasedtips).

## Ograniczyć narażenie na szkodliwe treści

- ⊙ Stwórz możliwości dla młodzieży, aby nawiązali współpracę i angażowali w satysfakcjonujące działania, robiąc sobie przerwę od mediów społecznościowych. Może to obejmować:
  - Ustalenie norm społecznościowych, zgodnie z którymi telefony powinny być odkładane podczas określonych czynności lub godzin, aby wszyscy mogli być w pełni obecni.
  - Wyznaczanie określonych przestrzeni jako „stref wolnych od technologii”, które pozwalają młodym ludziom angażować się w gry i zajęcia offline oraz tworzyć szanse na nawiązanie więzi z rówieśnikami i dorosłymi.
- ⊙ Poświęć czas na kontakt z młodymi ludźmi i pomoc im w dostosowaniu ustawień aplikacji społecznościowych do ich osobistych celów. Platformy mediów społecznościowych coraz częściej oferują opcje dostosowywania, z których wiele zapewnia bezpieczniejsze i zdrowsze doświadczenia dla młodych ludzi, ale platformy nie zachęcają użytkowników do wprowadzania tych zmian. Możesz edukować rodziców, opiekunów i młodzież na temat tych opcji dla różnych aplikacji:

### Instagram i Facebook:

Młodzież: [about.meta.com/actions/safety/audiences/youth](https://about.meta.com/actions/safety/audiences/youth)

Rodzice i opiekunowie: [familycenter.meta.com](https://familycenter.meta.com)

### Snapchat:

Młodzież: [bit.ly/safesnap](https://bit.ly/safesnap)

Rodzice i opiekunowie: [parents.snapchat.com](https://parents.snapchat.com)

### TikTok:

Młodzież: [tiktok.com/safety/youth-portal](https://tiktok.com/safety/youth-portal)

Rodzice i opiekunowie: [tiktok.com/safety/en-us/guardians-guide](https://tiktok.com/safety/en-us/guardians-guide)

Możesz pomóc młodym ludziom wybrać ustawienia, które są zgodne z ich celami w takich obszarach, jak:

- Jak skonfigurowany jest ich kanał, w tym jak uwzględnia ich dane i jakie tematy traktuje priorytetowo.
  - Kiedy i czy użytkownikom wyświetlane są powiadomienia zachęcające ich do korzystania z platformy?
  - Limity czasowe użytkowania i przypomnienia o przerwach
  - Ograniczenia prywatności dotyczące tego, kto może widzieć konto danej osoby i wchodzić z nim w interakcje.
- ⊙ Zachęcaj rodziców i opiekunów do opóźniania dostępu do smartfonów do co najmniej do 14 roku życia, a następnie ponownej oceny w oparciu o aktualne dowody ich szkodliwości oraz mocne strony i potrzeby dziecka. Mózg rozwija się przez całe dzieciństwo i nie ustalono jeszcze bezpiecznego wieku, w którym dzieci mogą korzystać ze smartfonów i platform mediów społecznościowych. Jeśli dzieci zaczną podróżować po NYC w sposób bardziej niezależny przed ukończeniem 14. roku życia, zachęć rodziców i opiekunów, aby zaczęli korzystać z telefonu, który nie ma dostępu do mediów społecznościowych (takiego jak telefon z klapką). Amerykańska Akademia Pediatrii oferuje zasoby pod adresem [bit.ly/first-phone-child](http://bit.ly/first-phone-child), aby wspierać rodziców i opiekunów w podejmowaniu decyzji o tym, kiedy dać dzieciom ich pierwszy telefon.
- ⊙ Współpracuj z młodzieżą, rodzicami i opiekunami oraz personelem programu w celu ustalenia wspólnego zestawu zdrowych nawyków w mediach społecznościowych w oparciu o wspólne cele wszystkich osób Rodzinny plan medialny (Family Media Plan) Amerykańskiej Akademii Pediatrii oferuje potencjalny przewodnik: [bit.ly/AAP-media-plan](http://bit.ly/AAP-media-plan).
- ⊙ Obszary wspólnych norm budowania zdrowych nawyków mogą obejmować:
- Wyciszanie telefonów podczas rozmów, aktywności lub innych okazji do zaangażowania.
  - Otwarte omawianie intencji i strategii dotyczących przestrzegania ograniczeń w korzystaniu z mediów społecznościowych i nadawanie priorytetu innym, bardziej satysfakcjonującym działaniom.
  - Wzmocnienie potrzeby ograniczenia korzystania z urządzeń przed snem i budowania dobrej higieny snu dla ogólnego dobrego samopoczucia.

## Uczyni media społecznościowe mniej szkodliwymi

- ⊙ Dołącz do list mailingowych grup zajmujących się zdrowiem psychicznym młodzieży i mediami społecznościowymi, aby znaleźć możliwości zaangażowania się, takie jak Mental Health America ([mhanational.org](http://mhanational.org)), Fairplay ([fairplayforkids.org](http://fairplayforkids.org)) i Common Sense Media ([commonsense.org](http://commonsense.org)).
- ⊙ Zachęcaj młodzież i rodziny do organizowania się i dzielenia się swoimi głosami z decydentami. W ramach swoich działań możesz organizować wizyty z lokalnymi, stanowymi lub federalnymi decydentami lub organizować ratusze lub okrągłe stoły z decydentami, aby rozmawiać z młodymi ludźmi o tym, jak media społecznościowe wpływają na nich i jakie zabezpieczenia chcieliby ustanowić. Jako inspirację, NYC opublikował swoje wezwanie do działania dla firm z branży mediów społecznościowych, które oferuje pomysły na możliwe reformy, na stronie 6 swoich ram działania: [bit.ly/nycmediahealthframework](http://bit.ly/nycmediahealthframework). Aby podjąć bezpośrednie działania, młodzi ludzie mogą skontaktować się z burmistrzem pod adresem [nyc.gov/office-of-the-mayor/mayor-contact.page](http://nyc.gov/office-of-the-mayor/mayor-contact.page) i wyszukać innych wybranych urzędników na stronie [usa.gov/elected-officials](http://usa.gov/elected-officials).

## Dalsze zasoby

### Wspieranie rozwoju umiejętności

System bibliotek szkolnych w NYC zaleca różne programy nauczania, które mogą pomóc w rozwijaniu kluczowych umiejętności: [bit.ly/schools-digital-citizenship](https://bit.ly/schools-digital-citizenship). Programy nauczania obejmują:

- ⦿ Plany lekcji dla wszystkich klas od Common Sense Media: [commonsense.org/education/digital-citizenship/curriculum](https://commonsense.org/education/digital-citizenship/curriculum)
- ⦿ Be Internet Awesome, program uczący dzieci bezpieczeństwa w Internecie od Google: [beinternetawesome.withgoogle.com/en\\_us](https://beinternetawesome.withgoogle.com/en_us)
- ⦿ Ignition: Cyfrowe dobre samopoczucie i bezpieczeństwo od Blackbaud, firmy wspierającej edukację: [everfi.com/courses/k-12/digital-literacy-wellness-safety](https://everfi.com/courses/k-12/digital-literacy-wellness-safety)

### Dostęp do usług wsparcia

**988** zapewnia połączenie z bezpłatnym, poufnym doradztwem kryzysowym, wsparciem w zakresie zdrowia psychicznego i używania substancji psychoaktywnych oraz skierowaniami do opieki. Zadzwoń lub wyślij SMS pod numer 988 lub skorzystaj z czatu na stronie [nyc.gov/988](https://nyc.gov/988). Doradcy są dostępni całodobowo przez telefon w ponad 200 językach.

**NYC Teenspace** zapewnia obecnie bezpłatne wsparcie online w zakresie zdrowia psychicznego każdej osobie w wieku od 13 do 17 lat mieszkającej w NYC. Aby zarejestrować się i uzyskać dostęp do kursów online i wskazówek zaprojektowanych specjalnie dla nastolatków lub zostać połączonym z terapeutą na wirtualne sesje na żywo, odwiedź stronę [talkspace.com/nyc](https://talkspace.com/nyc).

### Ograniczenie narażenia na szkodliwe treści

Jak wspomniano wcześniej, zapoznaj się z arkuszem wskazówek Amerykańskiej Akademii Pediatrii ([bit.ly/researchbasedtips](https://bit.ly/researchbasedtips)) i Rodzinny plan medialny (Family Media Plan) ([bit.ly/AAP-media-plan](https://bit.ly/AAP-media-plan)), aby uzyskać pomoc przy ustalaniu zdrowych granic.

Common Sense Media oferuje przewodniki dla różnych platform mediów społecznościowych, które wyjaśniają możliwe szkody i sposoby ich uniknięcia:

- ⦿ Instagram: [commonsensemedia.org/app-reviews/instagram](https://commonsensemedia.org/app-reviews/instagram)
- ⦿ Snapchat: [commonsensemedia.org/app-reviews/snapchat](https://commonsensemedia.org/app-reviews/snapchat)
- ⦿ TikTok: [commonsensemedia.org/app-reviews/tiktok](https://commonsensemedia.org/app-reviews/tiktok)

### Uczynienie mediów społecznościowych mniej szkodliwymi

Grupy rzeczników są obecnie zaangażowane w kilka działań mających na celu uczynienie mediów społecznościowych mniej szkodliwymi dla młodych ludzi, w tym

- ⦿ The Kids Online Safety Act (Ustawa o bezpieczeństwie dzieci w Internecie): [fairplay.salsalabs.org/kosa/index.html](https://fairplay.salsalabs.org/kosa/index.html)
- ⦿ The Age Appropriate Design Code (Kodeks projektowania odpowiedni do wieku): [5rightsfoundation.com/our-work/design-of-service/age-appropriate-design-code.html](https://5rightsfoundation.com/our-work/design-of-service/age-appropriate-design-code.html)

Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź stronę [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) i wyszukaj „social media and youth mental health” (media społecznościowe i zdrowie psychiczne młodzieży).