

social media & mental health

our minds matter

Social media is a huge part of our society, and it's not going anywhere anytime soon. It can be fun for many people and can provide opportunities for connection, education, and representation. However, too much of anything can be bad. For many of us, excessive use of social media can take a toll on our mental health.

how does social media affect mental health?



overuse

Checking social media throughout the day is a habit for many young folks, and it's not necessarily harmful. However, when we start spending more time on social media than we do connecting IRL, **feelings of isolation, loneliness, depression, and anxiety can increase.**

social comparison

What people post online is a curated image of what they want you to see. Even though most of us know that, **it's still human nature to compare our lives and selves to the highlights of others' lives** on social media, this can create feelings of envy, dissatisfaction about your life and appearance, inadequacy, and low self-worth.



I do that too, so I must have the same condition!



false information

There's a lot of inaccurate information on social media, and mental health information is no exception. While some general information or advice can make folks feel validated, there's also **the danger of unqualified people sharing whatever they want** or believe totally unchecked. This can lead to lots of problems and dangers, such as folks self-diagnosing based on something they saw on TikTok.

social media & mental health

our minds matter

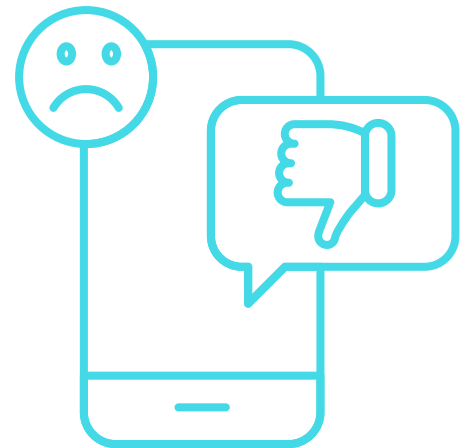


fomo

Social media, especially stories, are notorious for causing FOMO (**the fear of missing out**). We've all been there. You see a friend post an IG story and it looks like they're having a blast at a concert. Or we see a stranger posting about their huge birthday celebration. Our internal negative voice might wonder: "Why wasn't I invited? They must not really like me," or "I could never get that many people to come to my party." **The feeling that everyone else is living a better life than you can impact your self-worth.**

cyber bullying

About 16% of teens in grades 9-12 experienced cyberbullying. This can look like rumors spreading on Twitter, an embarrassing Snapchat video being sent around to the whole school, fake accounts being made to send nasty DMs, and so much more. **Many people find it easier to forget the humanity of a person being bullied when they're behind a screen,** and the bullying becomes more vicious. Cyberbullying can lead to long lasting mental scars for the victim, including anxiety, depression, low self-esteem, self-harm and thoughts of suicide.



signs social media is impacting your mental health

- being distracted at school/work
- feeling the urge to constantly check social media
- using social media to compare yourself with others
- spending more time online than with family & friends
- using social media to escape "bad" feelings
- increased feelings of anxiety, depression & loneliness



social media & mental health

our minds matter

We're not here to tell you to quit social media altogether because we know that isn't realistic for most people. So how can you still use social media AND protect your mental health? Here are a few of our favorite tips:



steer clear of...

- Scrolling while doing other things, such as watching a movie, eating with family, or hanging out with friends.
- **Following people who post highly edited pictures and videos**, especially if they post content telling you how to be "just like them."
- Engaging with creators who tell you that a certain behavior means you have a certain diagnosis. Also, be mindful about checking folks' credentials if they're claiming to be an expert on anything.
- Watching stories of people going out when you've decided to have a night in, or when you just happen to not have any plans. **Remember, one IG story doesn't give you the REAL story!**
- Spreading online rumors, leaving nasty comments, or sharing videos of someone that you don't have permission to share. If you're experiencing cyberbullying, you don't have to "just deal with it."



lean into...

- Practicing mindfulness by **going phone-free** during meals, movies, & time with friends or family.
- **Diverse & relatable creators who don't heavily edit photos or pretend that their lives can be replicated.** For example, follow fitness creators who post about joyful movement as opposed to changing your appearance.
- Engaging with mental health professionals who only post general information as opposed to individual advice or diagnoses, AND people sharing their stories who make it clear that their experience does not equal expertise.
- **Finding self-worth outside of social plans you may or may not have.** What hobbies or activities do you enjoy that you can participate in? What support people, or even pets, can you spend time with?
- **Spreading positivity and empowerment on social media.** If you see someone being bullied, say something. If you're experiencing cyberbullying, ask for help from a trusted adult. It's not your fault.



las redes sociales y la salud mental

our minds
matter

Las redes sociales son una parte enorme de nuestra sociedad, y no van a desaparecer pronto. Puede ser divertido para mucha gente y puede ofrecer oportunidades de conexión, educación y representación. Sin embargo, demasiado de cualquier cosa puede ser malo. Para muchos de nosotros, el uso excesivo de las redes sociales puede afectar a nuestra salud mental.

¿cómo afectan las redes sociales a la salud mental?



uso excesivo

Consultar las redes sociales a lo largo del día es un hábito para muchos jóvenes, y no es necesariamente perjudicial. Sin embargo, cuando empezamos a pasar más tiempo en las redes sociales que conectando con la vida real, **pueden aumentar los sentimientos de aislamiento, soledad, depresión y ansiedad.**

comparación social

Lo que la gente publica en Internet es una imagen confeccionada de lo que quiere que veas. Aunque la mayoría de nosotros lo sabemos, **es propio de la naturaleza humana comparar nuestra vida y nuestro yo con los aspectos más destacados de la vida de los demás** en las redes sociales, lo que puede crear sentimientos de envidia, insatisfacción con tu vida y apariencia, inadecuación y baja autoestima.



yo también hago eso, ¡así que debo tener la misma condición!



información falsa

Hay mucha información inexacta en las redes sociales, y la información sobre salud mental no es una excepción. Aunque algunas informaciones o consejos generales pueden hacer que la gente se sienta validada, también existe **el peligro de que personas no calificadas compartan lo que quieran** o creen sin control alguno. Esto puede acarrear muchos problemas y peligros, como que la gente se autodiagnostique basándose en algo que vio en TikTok.

las redes sociales y la salud mental

our minds matter

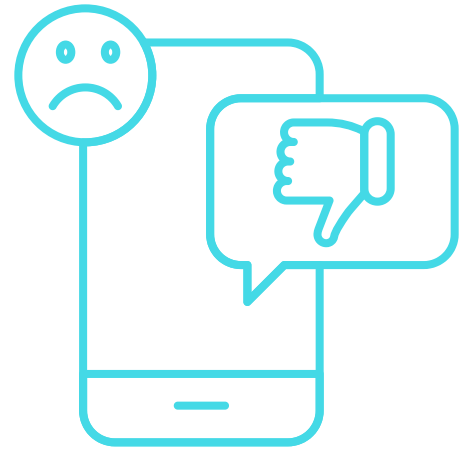
fomo



Las redes sociales, especialmente las historias, son famosas por causar FOMO (**el miedo a perderse de algo**). A todos nos ha pasado. Vemos a un amigo publicar una historia en IG y parece que se la está pasando muy bien en un concierto. O vemos a un desconocido publicando un post sobre su gran celebración de cumpleaños. Nuestra voz negativa interna podría preguntarse: «¿Por qué no me invitaron? No debo de gustarles mucho» o “Yo nunca podría conseguir que viniera tanta gente a mi fiesta”. **La sensación de que los demás llevan una vida mejor que la tuya puede afectar tu autoestima.**

acoso cibernético

Alrededor del 16% de los adolescentes de 9 a 12 grado han sufrido ciberacoso. Puede tratarse de rumores que se extienden por Twitter, un vídeo embarazoso de Snapchat que se envía a todo la escuela, cuentas falsas que se crean para enviar mensajes de texto desagradables, y muchas cosas más. **A muchas personas les resulta más fácil olvidar la humanidad de la persona acosada cuando está detrás de una pantalla,** y el acoso se vuelve más cruel. El ciberacoso puede dejar secuelas mentales duraderas en la víctima, como ansiedad, depresión, baja autoestima, autolesiones y pensamientos suicidas.



signos de que las redes sociales están afectando tu salud mental

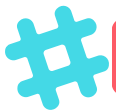
- te distraes en la escuela o el trabajo
- sentir la necesidad de consultar constantemente las redes sociales
- utilizar las redes sociales para compararte con los demás
- pasar más tiempo conectado que con la familia y los amigos
- utilizar las redes sociales para escapar de los «malos» sentimientos
- aumento de los sentimientos de ansiedad, depresión y soledad



las redes sociales y la salud mental

our minds matter

No estamos aquí para decirte que dejes las redes sociales porque sabemos que eso no es realista para la mayoría de la gente. Entonces, ¿cómo puedes seguir utilizando las redes sociales Y AL MISMO TIEMPO proteger tu salud mental? Aquí tienes algunos de nuestros consejos favoritos:



mantente alejado/a de...

- Usar las redes sociales mientras haces otras cosas, como ver una película, comer con la familia o salir con los amigos.
- **Seguir a personas que publican fotos y videos muy editados**, sobre todo si publican contenido diciéndote cómo ser «igual que ellos».
- Involucrarte con creadores que te dicen que un determinado comportamiento significa que tienes un determinado diagnóstico. Además, pon cuidado en verificar que la gente tenga las acreditaciones adecuadas si afirman ser expertos en algo.
- Ver historias de gente que sale cuando tú has decidido pasar la noche en casa, o cuando resulta que no tienes ningún plan. **Recuerda, ¡una historia de IG no te da la historia REAL!**
- Difundir rumores online, dejar comentarios desagradables o compartir videos de alguien que no tienes permiso para compartir. Si sufres ciberacoso, no tienes que «aguantarte».



apóyate en...

- Practicar la atención plena **sin usar el teléfono** durante las comidas, las películas y el tiempo con los amigos o la familia.
- **Creadores diversos y afines que no editan mucho sus fotos ni pretenden que sus vidas puedan reproducirse.** Por ejemplo, sigue a creadores de fitness que publiquen sobre la alegría de ejercitarse en lugar de sobre cambiar tu aspecto.
- Interactuar con profesionales de la salud mental que sólo publican información general en lugar de consejos o diagnósticos individuales, Y con personas que comparten sus historias y dejan claro que su experiencia no equivale a ser expertos.
- **Encontrar la autoestima fuera de los planes sociales que puedas o no tener.** ¿Qué aficiones o actividades te gustan en las que puedas participar? ¿Con qué personas de apoyo, o incluso mascotas, puedes pasar tiempo?
- **Difunde positividad y empoderamiento en las redes sociales.** Si ves que acosan a alguien, di algo. Si sufres ciberacoso, pide ayuda a un adulto de confianza. No es culpa tuya.