

#MentalMonday – Social Media



Soziale Medien können unsere mentale Gesundheit sowohl positiv als auch negativ beeinflussen. Durch soziale Medien erhalten wir eine Vielzahl von Möglichkeiten, uns mit Menschen zu vernetzen und neue Kontakte zu knüpfen. Allerdings entsteht daraus auch die Gefahr, dass persönliche Kontakte und Freundschaften vernachlässigt werden, welche für eine gute mentale Gesundheit essentiell sind.

Gerade eine Vernetzung mit verschiedensten Interessensgruppen kann zur Identitätsentwicklung beitragen. Allerdings können die Inhalte auch zu einer verzerrten Selbstwahrnehmung führen, beispielsweise wenn ein ständiger Vergleich mit

dem scheinbar perfekten Leben anderer erfolgt. Das Posten von Inhalten ist auch ein Weg, Freunde am eigenen Leben teilhaben zu lassen. Hieraus kann jedoch eine Abhängigkeit des Selbstwertgefühls von „Likes“ entstehen.

Außerdem ermöglichen es soziale Medien auf dem neusten Stand zu bleiben und schnell mit Informationen versorgt zu werden. Dadurch kann aber Druck entstehen, ständig informiert zu bleiben, wodurch die sogenannte „FOMO“, die Angst etwas zu verpassen ausgelöst werden kann.

Studien haben gezeigt, dass der Gebrauch von sozialen Medien Depressionen und Angstzustände hervorrufen und fördern kann. Deshalb ist es wichtig, soziale Medien bewusst zu nutzen und sich auch mal eine Pause von diesen zu nehmen.

