

## **SOCIAL MEDIA - JAK NIE PRZEGAPIĆ WŁASNEGO ŻYCIA**

Media społecznościowe zmieniły naszą codzienność, a także znacząco wpłynęły na nasze relacje z innymi ludźmi i postrzeganie samych siebie. Niezależnie od tego, czy nam się to podoba, czy nie korzystanie z mediów społecznościowych jest nierozzerwalnie związane z naszym zdrowiem psychicznym.

**Jakie są zatem skutki korzystania z nich, o których należy pamiętać?**

**Serwisy społecznościowe są tak zaprojektowane, aby wykorzystywać nasze nawyki.**

Twórcy spędzili lata budując swoje marki, więc oczywiście chcą, aby użytkownicy jak najlepiej dopasowali się do ich strategii - powód - strach człowieka przed odrzuceniem czyli nie ma nas jeżeli w czymś nie uczestniczymy.

**Social media zaspokajają naszą potrzebę bycia między ludźmi, ale też powodują poczucie zagubienia, jeśli nie jesteśmy gdziekolwiek zalogowani.**

Krótko mówiąc czujemy, że coś ważnego nas omija. Nawet krótkie zaangażowanie w obraz pojawiający się na jakimkolwiek portalu może dać przyjemne doznania.

**Obniżają poczucie wartości.**

Kiedy jesteśmy stale wystawieni na wyidealizowane wersje życia innych ludzi, prędzej czy później będziemy porównywali swoje życia do ich życia. Oceniamy siebie na tle innych i jest to dramatyczne w skutkach dla naszego zdrowia psychicznego.

**Korzystając z mediów społecznościowych warto pamiętać że:**

1. Od nas w dużej części zależy jakie informacje uzyskają inni internauci. Korzystajmy z opcji "ustawienia prywatności" - ustalmy co mogą zobaczyć nasi znajomi, a co będzie dostępne dla wszystkich.
2. Warto mieć świadomość, że to, co publikujemy na naszym profilu może mieć realne konsekwencje.
3. Treści opublikowane na naszym profilu mogą służyć do sprawdzenia zasadności naszej nieobecności w szkole, pracy.
4. Już zarejestrowanie się na dany portal wiąże się z przekazaniem administratorom takich danych jak: imię, nazwisko, data urodzenia, adres zamieszkania, numer telefonu czy e-mail.

5. Bazy portali społecznościowych zbierają dane, o których gromadzeniu wiele osób nie ma pojęcia. Do nich zaliczają się takie dane jak: adres IP logowania, informacje na temat używanego sprzętu rodzaj sprzęt (marka i model laptopa, tabletu, komórki), rodzaj systemu operacyjnego, wyszukiwane treści, odwiedzane strony, klikane reklamy, informacje z kalendarza, zapisane kontakty (numery telefonów i wiadomości), zdjęcia i filmy przechowywane w telefonie lub w chmurze oraz treści z notatnika (a tam np. zapisane hasła).

### **Zasady bezpiecznego korzystania z portali społecznościowych**

1. Przemyśleć, jakie informacje publikujemy i czy mogą one mieć dla nas negatywne skutki.
2. W ustawieniach prywatności zastosować odpowiednie poziomy zabezpieczeń, określające, jakie informacje będą dostępne dla innych użytkowników.
3. Włączyć weryfikację dwuetapową, dzięki czemu do zalogowania się będzie potrzebne nie tylko hasło, ale również kod, który otrzymamy SMS-em.
4. Nie klikać w podejrzane linki przesyłane przez znajomych albo umieszczone przez nich na ich tablicach. Ich konta mogły zostać przejęte przez hakerów.
5. Na komputerze i na urządzeniach mobilnych korzystać z programu antywirusowego, który zwiększy bezpieczeństwo w sieci.
6. Używać długiego, skomplikowanego hasła zawierającego małe i duże litery, liczby i znaki diakrytyczne.

**Jak widać media społecznościowe nie tylko zapewniają nam stałą komunikację z bliskimi i umożliwiają odnowienie starych znajomości, ale mogą być także źródłem rozmaitych zagrożeń. Pomimo tego media społecznościowe stały się niemalże nieodłącznym elementem codzienności i wielu z nas nie wyobraża sobie, że miałyby z nich zrezygnować, nawet dla własnego bezpieczeństwa.**

Justyna Hnat-Bojar