

SARE SOZIAL HAU TOXIKOA AL DA NIRETZAT?

Konparatzen dituzu
zure gorputza, zure
harremanak, zure
bizitza... ikusten
duzunarekin eta pixka
bat gaizki sentitzen
zara?

1

Erabilera-denboraren
kontrola galdu duzu?
Erabiltzen ez duzunean
gauza garrantzitsuak
galtzen dituzula
sentitzen duzu ?

2

Gauzak edo iruzkinak
argitaratzeko
betebeharra
sentitzen duzu?

3

Zure argitalpenen,
bideoen edo istorioen
like eta bistaratz
kopuruari adi zaude? Eta
zure aldartea horren
arabera aldatu egiten
da?

4

Gorputz perfektuen eta
bizitza perfektuen
etengabeko
bonbardaketak, pisu-
galerarekin lotutako edukiek
(% 44 TikTok-en)...
autoestimua jaistera,
autopertzepzio negatiboa,
elikadura-desordenak,
gorputzaren dismorfia
eta/edo antsietatea ekar
dezakete.

Sare sozialak gehiegi
erabiltzean, alde batera
uzten ditugu erantzukizunak
eta beste pertsona
batzuekiko harreman
fisikoak.

Loaren patroia eta kalitatea
aldatzen ditugu, gure
atsedenean eta gure
osasun fisiko eta mentalean
eragin negatiboa du.

Gizartearen presioaren
ondorioz, askotan nahi ez
ditugun gauzak
argitaratzea edo
komentatzea behartuta
sentitzen gara.

Autonomia eta kontrola
galtzeak ere eragin
negatiboa du gure
autoestimuan eta gure
osasun mentalean.

Sare sozialak berehalako sari-
iturri dira. Gure burmuinak
dopamina askatzeko
pentsatuta daude like-ak,
iruzkinak edo argitalpen mota
batzuk ikustean. Helburua
mendekotasuna lortzea da.

Gure nortasuna eraikitzea
besteei gustatuko zaiela uste
dugunaren arabera, beste
ondorio bat da.

