



Social Media & PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Noch nie zuvor in der Geschichte der Menschheit war die Bildschirmzeit so hoch wie heute. Fernsehen, Social Media, Computerspielen und Co. stehen besonders bei der jungen Generation hoch im Kurs. Kinder und Jugendliche sind sogenannte „Digital Natives“. Netflix, TikTok und YouTube sind ein Bestandteil des Alltags geworden, das Handy ist nicht mehr wegzudenken.

Doch was macht das eigentlich mit der Psyche?

Während der Bildschirmnutzung auch positive Auswirkungen auf die Psyche wie das Gefühl der sozialen Verbundenheit, Entspannung und Wissenserwerb zugeschrieben werden, überwiegen doch im Einzelfall häufig die negativen Aspekte. Diese sind Beeinträchtigung der Sprachentwicklung, soziale Ängste, Schulverweigerung, Konzentrationsschwierigkeiten, gestörter Schlafrhythmus Selbstwertprobleme und im schlimmsten Fall Depressionen. Nicht zuletzt haben Computerspiele, Social Media und Co. hohes Suchtpotential, was in der psychologischen Praxis immer häufiger zum Thema wird.

Im Workshop werden folgende Fragen beantwortet:

- Wo stehe ich mit der Bildschirmzeit? Wie viel Bildschirmzeit ist eigentlich sinnvoll?
- Wie sieht ein adäquaten Umgang mit der modernen Technik aus?
- Welche Folgen hat zu viel Social Media für mein Gehirn und meine Psyche?
- Woran merke ich, dass ich süchtig bin? Was kann ich dagegen tun?
- Was tut meiner Psyche gut? Wie kann ich einen Ausgleich zur Bildschirmzeit schaffen?

!

Ich freue mich auf eine Anfrage!

Katharina Janousek, MSc

Klinische Psychologin & Gesundheitspsychologin
Praxis: Hauptplatz 1, 3931 Schweiggers
www.katharina-janousek.at, 0677 63 83 01 61



Katharina Janousek, MSc
PRAXIS FÜR PSYCHOLOGIE



ZISTERZIENSER
STIFT ZWETTL
1138

In Kooperation mit dem
Stift Zwettl entwickelt.