

สุขภาพจิต ในยุคโซเชียล

ดูแลใจไม่ให้หลงไปกับโลกออนไลน์



บทนำ

ในยุคที่โซเชียลมีเดียและเทคโนโลยีดิจิทัลเข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันของเรามากขึ้นจนแทบไม่อาจปฏิเสธได้ โลกออนไลน์กลายเป็นพื้นที่ที่เราใช้สื่อสาร เรียนรู้ ทำงาน และบันเทิง แต่ในขณะเดียวกัน โลกออนไลน์ก็มีผลกระทบอย่างลึกซึ้งต่อสุขภาพจิตของเรา ไม่ว่าจะเป็นความเครียด ความวิตกกังวล หรือแม้แต่ภาวะซึมเศร้า ที่บางครั้งอาจเกิดจากการเสพข้อมูลข่าวสารที่มากเกินไป หรือการเปรียบเทียบตัวเองกับภาพชีวิตของผู้อื่นในโลกโซเชียล

การใช้โซเชียลมีเดียอย่างไรให้เกิดประโยชน์สูงสุดและไม่ทำลายสุขภาพจิตจึงเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง การดูแลใจไม่ให้หลงไปกับกระแสโลกออนไลน์ ไม่ให้เรากลายเป็น “เหยื่อ” ของความเครียดและความกดดันจากโลกโซเชียล คือกุญแจสำคัญที่จะช่วยให้เราสามารถใช้ชีวิตอย่างสมดุล มีความสุข และมีสุขภาพจิตที่ดี

Ebook เล่มนี้จึงถูกเขียนขึ้นมาเพื่อเป็นเพื่อนคู่คิดและ
แนวทางในการดูแลใจในยุคดิจิทัล โดยจะพาคุณผู้อ่านไปรู้จัก
กับผลกระทบของโซเชียลมีเดียต่อจิตใจ พร้อมวิธีป้องกันและ
จัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น รวมถึงเทคนิคการใช้โลกออนไลน์
อย่างมีสติและสมดุล เพื่อให้คุณมีพลังใจที่แข็งแกร่งและสามารถ
ใช้ชีวิตในโลกยุคใหม่ได้อย่างมั่นคงและมีความสุข

พร้อมจะเริ่มต้นดูแลใจให้แข็งแรงในยุคโซเชียลไป
ด้วยกันแล้วหรือยัง? ถ้าพร้อมแล้ว...เราไปเริ่มต้นกันเลยครับ

สารบัญ

บทนำ	2
บทที่ 1: เมื่อโซเซี่ยลกลายเป็นส่วนหนึ่งของจิตใจ	5
บทที่ 2: ความเปราะบางในยุคแห่งการเปรียบเทียบ	8
บทที่ 3: สัญญาณเตือนใจ – เมื่อสุขภาพจิตเริ่มสั่นคลอน	11
บทที่ 4: ความจริงเบื้องหลังภาพที่สวยงาม	14
บทที่ 5: ตั้งขอบเขต ปกป้องใจในโลกดิจิทัล	18
บทที่ 6: ฝึกใจให้แกร่ง – เทคนิคเสริมภูมิคุ้มกันทางอารมณ์	22
บทที่ 7: วางมือถือนลง แล้วหันมาดูแลตัวเอง	27
บทที่ 8: ความสัมพันธ์ที่แท้จริง ไม่ได้วัดด้วยยอดไลก์	32
บทที่ 9: เลือกเสพ เลือกเชื่อ อย่างมีสติ	37
บทที่ 10: พื้นที่ว่างในใจ – ฝึกอยู่กับตัวเองในยุคที่ทุกอย่างเร่งรีบ	42
บทสรุปส่งท้าย	46