

Gebrauchsinformation: Information für Anwender

# **SOCIAL MED** **GRATIS Instrument**

Wirkstoff: Dopamin



**Lesen Sie die gesamte Packungsbeilage sorgfältig durch, bevor Sie mit dem Konsum beginnen, denn sie enthält wichtige Informationen.**

-Heben Sie die Packungsbeilage auf. Vielleicht möchten Sie diese später nochmals lesen.

## **Was in dieser Packungsbeilage steht**

1. Wichtige Informationen
2. Anwendung und Dosierung
3. Warnhinweise
4. Nebenwirkungen
5. Hinweise zur sicheren Anwendung
6. Aufbewahrung
7. Inhalt

## **1. Wichtige Informationen**

- Produkt: Soziale Medien
- Aktive Bestandteile: Likes, Kommentare, Teilen
- Anwendungsgebiete: Kommunikation, Information, Unterhaltung
- Nebenwirkungen: Mögliche negative

## **2. Anwendung und Dosierung**

Anwendungsgebiete:

- Zur Ablenkung von echten sozialen Interaktionen.
- Zur Förderung von FOMO (Fear of Missing Out).
- Zur Steigerung des Bedürfnisses nach Bestätigung durch Likes und Kommentare.

Die Anwendung von sozialen Medien erfolgt üblicherweise durch Interaktion mit verschiedenen Plattformen wie Facebook, Instagram, Twitter und anderen.

Die Dosierung sollte persönlich angepasst werden, um übermäßige Nutzung zu vermeiden.

## **3. Warnhinweise**

Übermäßige Nutzung von sozialen Medien

kann zu einer Abhängigkeit führen und das Wohlbefinden beeinträchtigen. Ein ständiger Konsum von Inhalten kann zu einer Verzerrung der Realität und einem erhöhten Stressniveau führen. Die Bewertung des Selbstwertgefühls sollte nicht von externen Bestätigungen in Form von Likes oder Kommentaren abhängig gemacht werden.

## **4. Nebenwirkungen**

**Negative Auswirkungen auf die mentale Gesundheit:** Soziale Medien können zu Angstzuständen, Depressionen und anderen psychischen Problemen führen, insbesondere wenn der Nutzer sich mit scheinbar perfekten Lebensstilen anderer vergleicht.

**Einfluss auf zwischenmenschliche Beziehungen:** Übermäßige Nutzung von sozialen Medien kann zu Vernachlässigung realer zwischenmenschlicher Beziehungen führen und die Fähigkeit zur persönlichen Kommunikation beeinträchtigen.

**Verlust der Privatsphäre:** Informationen, die auf sozialen Medien geteilt werden, können unerwünschte Konsequenzen haben, einschließlich Datenschutzverletzungen und Identitätsdiebstahl.

**Förderung von Fehlinformationen und Fake News:** Soziale Medien können zur Verbreitung von Fehlinformationen und Fake News führen, was zu einer Verzerrung der Realität und einer Verringerung des Vertrauens in verlässliche Quellen führen kann.

**Cybermobbing und Online-Hass:** Die Anonymität und Distanz, die soziale Medien bieten, können zu Cybermobbing und Online-Hass führen, was zu emotionalen Traumata und psychischen Belastungen führen kann.

**Suchtverhalten und Ablenkung:** Die ständige Verfügbarkeit von sozialen Medien kann zu Suchtverhalten führen und die Fähigkeit beeinträchtigen, sich auf wichtige Aufgaben und persönliche Interaktionen zu konzentrieren.

**Negative Auswirkungen auf Schlafmuster:** Übermäßige Nutzung von sozialen Medien, insbesondere vor dem Schlafengehen, kann zu Schlafstörungen und

einer Verringerung der Schlafqualität führen.

**Einfluss auf das Körperbild:** Der ständige Zugang zu bearbeiteten und idealisierten Bildern auf sozialen Medienplattformen kann zu einem verzerrten Körperbild und zu einem erhöhten Druck führen, unrealistischen Schönheitsstandards zu entsprechen.

**Datenschutzrisiken:** Die Weitergabe persönlicher Informationen und das Tracking von Online-Aktivitäten durch soziale Medienplattformen können zu Datenschutzrisiken führen, einschließlich des Missbrauchs persönlicher Daten durch Dritte oder gezielte Werbung.

## 5. Hinweise zur sicheren Anwendung

Setzen Sie sich Grenzen für die Nutzung von sozialen Medien und vermeiden Sie übermäßige Bildschirmzeit.

Verbringen Sie bewusste Zeit offline, um persönliche Beziehungen zu pflegen und mentale Auszeiten zu nehmen.

Seien Sie sich bewusst, dass die Inhalte in sozialen Medien oft selektiv und nicht repräsentativ für die Realität sind.

## 6. Aufbewahrung

Soziale Medien sollten nicht als primäre Informationsquelle oder als Ersatz für persönliche Interaktionen verwendet werden.

Achten Sie darauf, Ihre Privatsphäre-Einstellungen regelmäßig zu überprüfen, um Ihre persönlichen Daten zu schützen.

### Hinweis für Verbraucher:

Soziale Medien können eine wertvolle Ressource für Information, Unterhaltung und Verbindung sein, aber es ist wichtig, sie mit Bedacht und in Maßen zu nutzen, um negative Auswirkungen zu vermeiden. Denken Sie daran, dass Ihr Selbstwert nicht von externen Bestätigungen abhängig sein sollte, und nehmen Sie sich regelmäßig Zeit für sich selbst und Ihre Lieben ohne Bildschirmzeit.

## 7. Inhalt

50% Bilder perfekter Leben, die möglicherweise nicht der Realität entsprechen.

30% Filter zur Verfälschung des Selbstbildes.

20% Mitteilungen und Kommentare, die Ihre Stimmung beeinflussen können.

**Bei Fragen zu Risiken und Nebenwirkungen der „SOCIAL MED-X“ wenden Sie sich bitte an einen qualifizierten Fachmann im Bereich der psychischen Gesundheit, an einen Experten für digitale Medien oder an „Offline-Spezialisten“.**

(bitte der Reihe nach abscannen)

