

### Utilizarea excesivă a social media poate avea efecte negative asupra sănătății mentale a copiilor.

**Depresie:** Compararea constantă cu alții și prezentarea vieții "perfecte" pe social media pot duce la sentimente de inadecvare și depresie. Copiii pot fi afectați de percepția distorsionată a realității pe care o oferă social media și pot dezvolta o imagine nerealistă a propriilor vieți în comparație cu cea a celorlalți.

**Anxietate:** Presiunea de a fi mereu prezent și conectat, precum și temerea de a nu fi acceptat sau apreciat de ceilalți, pot duce la anxietate și stres. Copiii pot simți că trebuie să răspundă imediat la mesaje și notificări și pot fi preocupați de numărul de aprecieri, comentarii și urmăritori pe platformele sociale.

**Stima de sine redusă:** Copiii pot dezvolta o stimă de sine scăzută dacă se compară în mod constant cu alții sau dacă nu primesc suficiente aprecieri și validări pe social media. Aceasta poate duce la o percepție negativă a propriilor valori, abilități și aspecte fizice, afectând încrederea și bunăstarea lor emoțională.

**Tulburări de somn:** Utilizarea excesivă a social media, în special înainte de culcare, poate afecta calitatea și durata somnului, având un impact negativ asupra sănătății mentale și fizice a copiilor.

**FOMO (Fear of Missing Out):** Copiii pot experimenta o anxietate crescută din cauza temerii de a pierde evenimente sociale, știri sau interacțiuni importante pe social media. Acest sentiment poate duce la verificarea constantă a platformelor și la un comportament impulsiv de a fi mereu conectat.

**Cyber bullying:** Copiii pot fi victime ale hărțuirii și agresiunii online pe platformele sociale, ceea ce poate avea efecte grave asupra sănătății mentale, cum ar fi depresia, anxietatea și, în cazuri extreme, gânduri și comportamente suicidale.

