

No more FOMO (Fear of Missing Out)

Take control of your social media and improve your mental health

Today, 72% of Americans use social media¹ and more than half of teens say it would be difficult to give up social media.² The impact of social media has some positive benefits, but it can also lead to mental health problems such as anxiety, depression and loneliness.³

Social networking: Risks vs. rewards

Social networking, including the quantity and quality of our social relationships, affects our mental health, physical health and behavior. Social media activates the brain's reward center by releasing dopamine, a "feel-good chemical" linked to pleasurable activities. We enjoy seeing what family and friends are doing. We post content and hope for positive feedback.⁴

The negative impacts of social media include people comparing themselves to others, FOMO because they don't want to miss experiences, and checking platforms to see likes and comments. Social media platforms are addictive and designed to keep people coming back. Unfortunately, the risks can outweigh the rewards. With so many people using social media for hours at a time or multiple times a day, a large proportion of the population is at an increased risk of feeling anxious, depressed or ill over their social media use.⁵

Distract yourself from the distraction

Social media can help you feel connected, but it can also be overwhelming. Here are some tips to improve your social media experience:⁶

- **Know your goal.** Are you using it to keep up with family members or catch up on the news? Plan to check in only once daily and log off once you achieve your goal.
- **Think about how your feeds make you feel.** Rate your emotions on a scale of 1-10 before and after you use social media. If you notice one makes you less happy, consider changing how you use it.
- **Do not compare your everyday life with the lives people post online.** People post the shiny parts of their lives. Do not be fooled, people are imperfect, and life has ups and downs.
- **Use tools to take control of your feeds.** Turn off news alerts. Unfollow or hide feeds that stress you out. Track your time on social media and decide if that is what you want to be doing.
- **Follow the feel-good stuff.** Do not let the media determine what you see. Search out things that make you happy and add them to your feeds.
- **Step away from your screens.** Stop the overload and take time to unplug. Read a book, talk to a friend, get outside or do something you find supportive and worth your time.

Find additional information and resources at MagellanHealthcare.com/Mental-Health.

No más FOMO (miedo a perderse algo)

Tome el control de sus redes sociales y mejore su salud mental

Hoy en día, el 72 % de los estadounidenses usa las redes sociales¹ y más de la mitad de los adolescentes dicen que sería difícil renunciar a las redes sociales.² El impacto de las redes sociales tiene algunos beneficios positivos, pero también puede conducir a problemas de salud mental como ansiedad, depresión y soledad.³

Redes sociales: riesgos versus recompensas

Las redes sociales afectan nuestra salud mental, salud física y comportamiento. Las redes sociales activan el centro de recompensa del cerebro liberando dopamina, una "sustancia química del bienestar" vinculada a las actividades placenteras. Nos gusta ver lo que la familia y los amigos están haciendo. Publicamos contenido y esperamos comentarios positivos.⁴

Los efectos negativos de las redes sociales incluyen compararse con los demás, tener miedo a perderse experiencias y consultar las plataformas para ver los "me gusta" y los comentarios. Las plataformas de redes sociales son adictivas y están diseñadas para que la gente regrese. Desafortunadamente, los riesgos pueden superar las recompensas. Con tantas personas que usan las redes sociales durante horas a la vez o varias veces al día, una gran proporción de la población corre un mayor riesgo de sentirse ansiosa, deprimida o enferma por su uso de las redes sociales.⁵

Distraerse de la distracción

Las redes sociales pueden ayudarle a sentirse conectado, pero también pueden ser abrumadoras. Aquí hay algunos consejos para mejorar su experiencia en las redes sociales:⁶

- **Conozca su objetivo.** ¿Las utiliza para mantenerse al día con sus familiares o ponerse al día de las noticias? Planee conectarse solo una vez al día y cerrar sesión una vez que logre su objetivo.
- **Piense en cómo sus "feeds" le hacen sentir.** Califique sus emociones en una escala del 1 al 10 antes y después de usar las redes sociales. Si nota que uno le hace menos feliz, plantéese cambiar su uso.
- **No compare su vida cotidiana con las vidas que la gente publica en línea.** La gente publica las partes brillantes de sus vidas. No se deje engañar, las personas son imperfectas y la vida tiene altibajos.
- **Siga las cosas que lo hacen sentir bien.** No deje que los medios determinen lo que ve. Busque cosas que lo hagan feliz y agréguelas a sus "feeds".
- **Aléjese de sus pantallas.** Tómese el tiempo para desconectarse. Lea un libro, hable con un amigo, salga o haga algo que le resulte útil y que valga la pena.

Obtenga información y recursos adicionales en MagellanHealthcare.com/Mental-Health.