

Mental Health Check-In

With the North Bay MFRC



Social Media: the Good, the Bad and the Ugly

Whether it be scrolling through Instagram posts, Facebook newsfeeds, TikTok trends, or news updates; social media is a virtual rabbit hole that is very easy to get lost in. This type of screen time can take a toll on our mental health if we're not careful. Here are some tips to promote positive mental health when it comes to social media.

Tip #1 Avoid doomscrolling: Pay attention to how social media posts make you feel. Ex: does seeing others' posts make you feel happy or jealous? When you're able to identify how it makes you feel, you'll be better able to set limits on how much time you spend on the platform(s) and what content you choose to look at.

Tip #2 Track your time: Some apps like Facebook allow you to track how much time you spend on the app. Try having a competition with yourself by setting a goal of spending less time on an app than the day before.

Tip #3: Turn off notifications or remove the app from your home screen.

Tip #4: No phone zones: Try setting up designated areas in your home that are "phone-free" meaning no phone is allowed to be used in this area. You could also switch this out for "no phone time".

Tip #5: Follow positive content: Social media is not all bad. There are many accounts that aim to promote healthy habits, self confidence, motivation, etc. Try making your newsfeed full of this type of content.

Source:

<https://www.unicef.org/romania/stories/five-tips-maintain-your-mental-health-while-using-social-media>

<https://jedfoundation.org/resource/7-ways-to-protect-your-mental-health-when-you-use-social-media/>

Your local North Bay MFRC

39 Sterling Ave.
Hornell Heights, POH 1PO
705-494-2011 x 2053
northbaymfr.ca
cfmws.ca

For more information on the Prevention, Support, & Intervention programs at the MFRC visit:
<https://www.northbaymfr.ca/programs-services/prevention-support-intervention/>



Reading a good book is a great alternative to social media. The MFRC has a resource library with many books that cover a variety of topics. Come check it out! If you have questions about the library, call our front desk at 705-494-2011 ext 2053



Need assistance after hours?

CF Member Assistance Program: 1-800-268-7708

Family Information Line: 1-800-866-4546

24 Hour Crisis Line North Bay: 1-800-352-1141

Emergency Services: 911



NORTH BAY
MFRC
CRFM
DE NORTH BAY

Bilan de santé mentale

avec le CRFM de North Bay



Les médias sociaux

Soit qu'il s'agisse de faire défiler les publications Instagram, Facebook, TikTok ou les mises à jour de CNN ; Les réseaux sociaux sont un monde dans lequel il est très facile de se perdre. Ce type de temps passé devant un écran peut avoir des conséquences négatives sur notre santé mentale si nous n'y faisons pas attention. Voici quelques conseils pour promouvoir une santé mentale positive quand on utilise les réseaux sociaux.

Conseil #1 évitez le « doomscrolling » : Faites attention à ce que les publications sur les réseaux sociaux vous font ressentir. Ex : est-ce que voir les publications des autres vous rend heureux ou jaloux ? Lorsque vous êtes capable d'identifier ce que vous ressentez, vous serez mieux en mesure de fixer des limites au temps que vous passez sur les plateformes et au contenu que vous choisissez de consulter.

Conseil #2 suivez votre temps : Certaines applications comme Facebook vous permettent de suivre le temps que vous passez sur l'application. Essayez d'organiser une compétition avec vous-même en vous fixant pour objectif de passer moins de temps sur une application que la journée avant.

Conseil #3 : désactivez les notifications ou supprimez l'application de votre écran d'accueil.

Conseil #4 : zones interdites aux téléphones : essayez de configurer des zones désignées dans votre maison qui sont « sans téléphone », ce qui signifie qu'aucun téléphone n'est autorisé à être utilisé dans cette zone.

Conseil #5 : suivez le contenu positif : Il existe de nombreux comptes qui visent à promouvoir des habitudes saines, la confiance en soi, la motivation, etc. Essayez de remplir votre application avec ce type de contenu.

Sources:

- <https://www.unicef.org/romania/stories/five-tips-maintain-your-mental-health-while-using-social-media>
- <https://jedfoundation.org/resource/7-ways-to-protect-your-mental-health-when-you-use-social-media/>

Votre CRFM de North Bay

39 ave. Sterling
 Hornell Heights, POH 1P0
 705-494-2011 poste 2053
<https://www.northbaymfr.ca/fr/>
<https://sbmfc.ca/>

Pour plus d'information sur les programmes de
 Prévention, soutien, et intervention, visitez
<https://www.northbaymfr.ca/fr/programmes-et-services/prevention-soutien-et-intervention/>



Lire un bon livre est une excellente activité en place des réseaux sociaux. Le CRFM possède une bibliothèque de ressources contenant de nombreux livres qui couvrent une variété de sujets. Venez le découvrir ! Si vous avez des questions sur la bibliothèque, appelez notre réception au 705-494-2011 poste 2053



Besoin de l'aide en dehors des heures de travail?

Programme d'aide aux membres des FC:

1-800-268-7708

-

Ligne d'information pour les familles:

1-800-866-4546

-

Ligne de crise 24h

North Bay: 1-800-352-1141

-

Services d'urgence: 911

