

# Měsíc povědomí o stresu: práce se stresem na sociálních sítích

26.4.2024 - | PROTEXT

**Sociální média nás mohou zaplavit nezvladatelným přívalem informací a vyvolat v nás pocit, že nám stále něco uniká. Kromě toho nás vystavují také podvodníkům, kteří mohou zneužít osobní údaje ke svému obohacení. Pro zvládání stresu je zásadní pochopit, jak sociální média ovlivňují pohodu uživatelů a jak je důležité najít zdravější vztah k těmto digitálním prostorům.**

Pro minimalizaci negativních dopadů sociálních sítí na digitální pohodu doporučují odborníci společnosti Kaspersky několik jednoduchých tipů:

## **Soukromí lze zvýšit v nastavení účtu**

Vhodná konfigurace nastavení soukromí u online účtů je zásadním krokem k ochraně osobních údajů a zachování digitální bezpečnosti. Úpravou oprávnění k prohlížení jejich profilu a příspěvků mohou uživatelé výrazně snížit riziko nechtěné interakce s cizími lidmi, kteří mohou mít špatné úmysly. Toto proaktivní opatření zmírňuje potenciální hrozby, jako jsou stalking, krádež identity, doxing a phishingové podvody. Nastavení soukromí v nejoblíbenějších sociálních sítích pomohou uživatelům spravovat pokyny online služby Privacy Checker.

## **Selektivní komunikace a sdílení jsou zásadními strategiemi pro zajištění online bezpečnosti a digitální pohody**

Omezením komunikace na lidi, které uživatelé osobně znají, se snižuje pravděpodobnost setkání s podvodníky a se škodlivým nebo nebezpečným obsahem. Nechtěný obsah, jako jsou scény plné násilí nebo krutosti, může vyvolat nepříjemné pocity. Pozitivnější a bezpečnější online zážitky přinese uživatelům cílená regulace jejich digitálního prostředí, například uvážlivé přijímání žádostí o přátelství.

Nástroje sociálních sítí pro vytváření různých skupin přátel umožňují dosáhnout také selektivnějšího sdílení. Díky kategorizaci přátel mohou uživatelé sdílet osobnější obsah jen s úzkou skupinou lidí a získat tak výhody sdílení v sociálních sítích s menším rizikem.

## **Ostražitost nadevše: každý odkaz je potenciálním rizikem**

Ke každému odkazu, na který narazíte na internetu, byste měli přistupovat obezřetně, a to i v případě, že přijde prostřednictvím osobní zprávy od přítele, protože nikdy nelze vyloučit, že byl jeho účet napaden. Za zdánlivě neškodnými odkazy na sociálních sítích se často skrývají podvodné aplikace, které se tváří jako legitimní webové stránky. Tyto podvodné stránky jsou navrženy tak, aby od uživatelů vylákaly citlivá data, jako jsou hesla, finanční informace a další osobní údaje.

Podobnost těchto podvodných stránek s jejich pravými protějšky může snadno vést k záměně, což výrazně zvyšuje riziko ztráty osobních údajů. Tato digitální hrozba zdůrazňuje význam ostražitosti a používání bezpečných online postupů, jako je ověřování pravosti webových stránek před zadáním jakýchkoli informací a používání komplexního bezpečnostního řešení.

## **Slabé heslo je pro podvodníka darem z nebes**

Slabé heslo výrazně usnadňuje činnost osobám se zlými úmysly a umožňuje jim získat neoprávněný přístup k účtům sociálních médií. Po napadení lze tyto účty zneužít mnoha nežádoucími způsoby, například k oklamání osob v seznamu kontaktů nebo k vydírání. Silné a složité heslo je důležitou první linií obrany proti takovým hrozbám – pomáhá chránit osobní údaje a digitální identitu a je prevencí stresu a komplikací spojeným s řešením hacknutých účtů.

Použití spolehlivého správce hesel navíc nejen zvyšuje vaši online bezpečnost, ale také vás zbavuje stresu z nutnosti pamatovat si mnoho složitých hesel a zvyšuje vaši ochranu před kybernetickými hrozbami na maximum.

### **Nahlášení podezřelých aktivit a kyberšikany na platformách sociálních médií je nezbytnou součástí udržování bezpečného a přívětivého online prostředí**

Online platformy jsou našimi spojenci v úsilí o digitální bezpečnost a duševní klid, jelikož mají zájem na bezpečnosti a spokojenosti svých uživatelů. Když nahlásíte destruktivní obsah nebo kyberšikanu, chráníte tím nejen sebe, ale přispíváte také k lepší pohodě širší komunity. Taková oznámení umožňují společnostem provozujícím sociální média přijmout příslušná opatření – ať už jde o odstranění škodlivého obsahu, zakázání škodlivých účtů nebo zavedení nových bezpečnostních prvků – a přispět tak k bezpečnějšímu online prostoru pro všechny.

*„V oblasti sociálních médií je kombinace technologie a informovaného výběru nejlepším způsobem, jak chránit naši duševní pohodu. Řešení společnosti Kaspersky, která zvyšují soukromí a bezpečnost uživatelů, mohou spolu s uvědomělým zapojením se do digitálního prostředí změnit naše online zážitky ze zdroje stresu na zdroj pozitivních interakcí,“* komentuje **Anna Larkina**, odbornice na analýzu webového obsahu ve společnosti Kaspersky.

ČTK Connect ke zprávě vydává obrazovou přílohu, která je k dispozici na adrese <https://www.protext.cz>.

<https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/mesic-povedomi-o-stresu-prace-se-stresem-na-socialnich-sitich/2511000>