Downloaded from: justpaste.it/62335

1
00:00:10,487 --> 00:00:12,709
Som tučná.
2
00:00:12,734 --> 00:00:15,090
Som taká tučná.
3
00:00:15,115 --> 00:00:19,460
Má iba 19?!
A čo som dokázala ja?
4
00:00:19,485 --> 00:00:21,745
Aha, 2 lajky, pekne.
5
00:00:21,770 --> 00:00:23,664
Páči sa mi
táto fotka?
6
00:00:23,689 --> 00:00:26,367
Naozaj potrebuje
viac lajkov?
7
00:00:26,392 --> 00:00:29,321
Dúfam, že ma pozvú
na svadbu.
8
00:00:29,346 --> 00:00:31,506
Ďalší lajk, pekne.
9
00:00:31,531 --> 00:00:36,112
Vitajte vo večnom monológu
špirály sociálnych médií (SM).
10
00:00:36,137 --> 00:00:39,536
Monológ, ktorý väčšina z nás
denne vedieme.

11
00:00:39,561 --> 00:00:42,450
Ale nemyslíme na to,
nehovoríme o tom.
12
00:00:42,475 --> 00:00:45,702
Vlastne väčšina z nás
ani nevie, že sa to deje.
13
00:00:46,681 --> 00:00:51,448
Som Bailey Parnell a budem hovoriť o
mimovoľných následkoch SM...
14
00:00:51,473 --> 00:00:53,196
...na vaše mentálne zdravie.
15
00:00:53,221 --> 00:00:55,807
Ukážem vám, čo vás
každý deň stresuje.
16
00:00:55,832 --> 00:01:01,345
Čo vám to robí a ako mať lepší zážitok
v online svete.
17
00:01:02,552 --> 00:01:07,854
Pred rokom som so sestrou išla
na 4-dňovú dovolenku do Jasper, Alberta.
18
00:01:07,879 --> 00:01:12,933
Za 4 roky toto bola
moja prvá dovolenka.
19
00:01:12,958 --> 00:01:15,972
Na tejto dovolenke
som bola úplne offline.
20
00:01:15,997 --> 00:01:21,090
Lietadlový režim, žiadny e-mail
a žiadne SM.

21
00:01:21,115 --> 00:01:25,328
Prvý deň som mala pocit,
že mi zvoní telefón.
22
00:01:25,353 --> 00:01:28,753
Myslíte si, že sa vám vypol mobil,
skontrolujete ho a on sa nevypol.
23
00:01:28,778 --> 00:01:32,590
Kontrolova som ho stále.
Vyrušovalo ma to pri konverzácii.
24
00:01:32,615 --> 00:01:35,744
Videla som tie nádherné výhľady,
ktoré Jasper ponúkal.
25
00:01:35,769 --> 00:01:39,340
A moja prvá reakcia:
Vyber mobil a daj to na net.
26
00:01:39,365 --> 00:01:41,064
Ale to som nemohla.
27
00:01:42,183 --> 00:01:44,215
Druhý deň bol
trochu ľahší.
28
00:01:44,571 --> 00:01:46,650
Môžete si myslieť,
že som smiešna.
29
00:01:46,675 --> 00:01:50,440
Ale 4 roky som bola
stále online.
30
00:01:50,465 --> 00:01:53,079
Prakticky to bola
nová skúsenosť.

31
00:01:53,104 --> 00:01:57,684
Štvrtý deň som sa bez mobilu
konečne cítila dobre.
32
00:01:57,709 --> 00:02:03,235
Sedela som so sestrou pri tejto hore
a rozmýšľala som:
33
00:02:03,260 --> 00:02:05,541
Čo mi to tie
SM robia?
34
00:02:05,566 --> 00:02:07,527
Čo robia
mojim kamarátom?
35
00:02:07,552 --> 00:02:10,941
Boli to iba 4 dni
a mala som pocity úzkosti, ...
36
00:02:10,966 --> 00:02:13,902
...stres a skončilo to
absťákom.
37
00:02:14,693 --> 00:02:20,176
Vtedy som sa začala pýtať
a tiež som začala písať štúdiu.
38
00:02:21,500 --> 00:02:26,251
Pracovala som v sociálnom marketingu
hlavne v oblasti vysokých škôl.
39
00:02:26,276 --> 00:02:29,933
To znamená, že som veľa pracovala
s ľuďmi vo veku 18 až 24 rokov.
40
00:02:29,958 --> 00:02:34,080

Títo sú na SM
najaktívnejší.
41
00:02:34,422 --> 00:02:36,430
Druhá vec, ktorú
o mne potrebujete vedieť:
42
00:02:36,455 --> 00:02:39,942
Som dostatočne mladá,
aby som vyrastala so SM.
43
00:02:39,967 --> 00:02:45,282
Ale som dostatočne stará na to,
aby som vnímala SM kriticky.
44
00:02:45,584 --> 00:02:49,866
Takže SM sú môj život.
Osobne, profesne a akademicky.
45
00:02:49,891 --> 00:02:54,158
A ak mi robili toto,
čo spôsobili ostatným?
46
00:02:54,768 --> 00:02:57,672
Hneď som zistila,
že som nebola sama.
47
00:02:59,067 --> 00:03:01,756
Centrum pre mentálne zdravie
vysokoškolského prostredia zistilo ...
48
00:03:01,781 --> 00:03:07,788
...hlavné 3 diagnózy univerzitného prostredia:
Úzkosť, depresia a stres.
49
00:03:07,813 --> 00:03:12,013
Mnohé štúdie
z USA, Kanady, Británie, ...

50
00:03:12,038 --> 00:03:17,365
...spojili časté používanie SM
s vysokým stupňom úzkosti a depresie.
51
00:03:17,562 --> 00:03:22,364
Je strašidelné, že takmer všetci
často používajú SM.
52
00:03:22,389 --> 00:03:25,641
Moji priatelia, moja rodina,
moji kolegovia.
53
00:03:25,666 --> 00:03:30,596
90 % ľudí vo veku 18 až 24 rokov
je na SM.
54
00:03:30,621 --> 00:03:33,921
Strávime tam v priemere
2 hodiny za deň.
55
00:03:33,946 --> 00:03:36,869
Dve hodiny za deň
nevenujeme ani jedlu.
56
00:03:36,894 --> 00:03:41,646
70 % populácie Kanady
je na SM.
57
00:03:41,671 --> 00:03:45,150
Ani naša volebná účasť
nie je 70 %.
58
00:03:45,175 --> 00:03:49,889
Čokoľvek, čo robím tak často,
má zmysel kriticky preskúmať.
59
00:03:49,914 --> 00:03:54,485

Čokoľvek, čo robíme takto dlho,
má na nás trvalý vplyv.
60
00:03:54,510 --> 00:03:59,405
Takže predstavujem vám
4 najčastejšie stresy SM, ...
61
00:03:59,430 --> 00:04:03,735
...ktoré, ak sa nekontrolujú,
môžu prerásť do vážnej mentálnej poruchy.
62
00:04:03,760 --> 00:04:06,684
A toto vôbec nie je
kompletný zoznam.
63
00:04:07,171 --> 00:04:10,567
Číslo 1:
Zbierka TOP momentov
64
00:04:10,592 --> 00:04:16,691
Podobne ako v športe, ide o
sériu najlepších momentov.
65
00:04:16,716 --> 00:04:19,468
SM sú zbierkou
našich TOP momentov.
66
00:04:19,493 --> 00:04:24,014
Máme tam naše víťazstvá, vyzeráme tam
skvele, sme tam s kamošmi a s rodinou.
67
00:04:24,039 --> 00:04:30,285
Zápasíme s neistotou, pretože porovnávame
náš život s TOP zbierkou ostatných ľudí.
68
00:04:30,310 --> 00:04:32,950
Neustále sa porovnávame
s ostatnými ľuďmi.

69
00:04:32,975 --> 00:04:37,478
Toto sa dialo aj predtým
v televízii s celebritami.
70
00:04:37,503 --> 00:04:41,964
Ale teraz sa to deje neustále
a smeruje to priamo k vám.
71
00:04:42,537 --> 00:04:45,768
Tu máme
výborný príklad:
72
00:04:45,793 --> 00:04:47,547
Moja kamoška
na dovolenke.
73
00:04:47,572 --> 00:04:50,524
Hneď som späť.
Iba si zdriemnem.
74
00:04:50,549 --> 00:04:53,258
Počkať, prečo si nemôžem
dovoliť dovolenku?
75
00:04:53,283 --> 00:04:56,061
Prečo tu v pyžame
pozerám Netflix?
76
00:04:56,086 --> 00:04:57,911
Chcem byť na pláži.
77
00:04:58,470 --> 00:05:04,033
Ale ja ju dobre poznám.
Viem, že to pre ňu bolo nezvyčajné.
78
00:05:04,058 --> 00:05:06,498
Viem, že sa väčšinou
topí v opravovaní domácich úloh.

79
00:05:06,523 --> 00:05:08,716
Ale myslíme si:
"Kto toto chce vidieť?"
80
00:05:08,741 --> 00:05:10,975
Ľudia chcú vidieť
iba to najdôležitejšie.
81
00:05:11,000 --> 00:05:16,412
A keď majú vaše TOP momenty úspech,
prichádza druhý stres SM.
82
00:05:16,437 --> 00:05:20,489
Číslo 2:
Sociálna mena
83
00:05:21,872 --> 00:05:28,528
Tak ako Dolár, mena je niečo, čo používame
na vyjadrenie hodnoty tovaru alebo služby.
84
00:05:28,553 --> 00:05:34,059
V SM je mena
lajkovanie, komentovanie a zdieľanie.
85
00:05:34,084 --> 00:05:36,488
A ňou určujeme
niečomu hodnotu.
86
00:05:36,513 --> 00:05:39,637
V marketingu to nazývame
"Ekonomika pozornosti".
87
00:05:39,662 --> 00:05:41,810
Všetko súťaží
o vašu pozornosť.
88
00:05:41,835 --> 00:05:48,849

A keď dáte niečomu lajk, stáva sa z toho
transakcia, ktorou prisudzujeme hodnotu.
89
00:05:48,874 --> 00:05:52,359
To je super, ak predávate
albumy alebo oblečenie.
90
00:05:52,384 --> 00:05:57,239
Problém je, že v SM
sme MY ten produkt.
91
00:05:57,264 --> 00:06:00,150
A ostatným dovoľujeme
prideľovať nám hodnotu.
92
00:06:00,175 --> 00:06:06,257
Poznáte niekoho, kto zmazal fotku,
pretože nedosiahla požadovaný počet lajkov?
93
00:06:06,282 --> 00:06:09,210
Priznávam, aj ja
som to už urobila.
94
00:06:09,235 --> 00:06:14,648
Sťahujeme náš produkt,
pretože sa nepredával dostatočne rýchlo.
95
00:06:14,673 --> 00:06:17,618
Toto mení vnímanie
našej identity.
96
00:06:17,643 --> 00:06:23,290
Sebaúctu spájamé s tým, čo si o nás myslia iní
a potom ju vyčíslime, aby to všetci videli.
97
00:06:23,315 --> 00:06:24,889
A sme posadnutí.
98
00:06:24,914 --> 00:06:29,738

Selfíčko si spravíme úplne dokonalé
a kvôli tomu urobíme aj 300 fotiek.
99
00:06:29,763 --> 00:06:33,610
A potom
perfektne načasujeme zverejnenie.
100
00:06:34,730 --> 00:06:40,431
Sme takí posadnutí, že máme
biologické reakcie, ak sa nemôžeme zúčastniť.
101
00:06:40,456 --> 00:06:43,952
A tu prichádzame
k 3. stresu SM.
102
00:06:43,977 --> 00:06:46,237
Číslo 3: S.Z.P.
Strach Z Premeškania
103
00:06:46,262 --> 00:06:52,213
Je to ustálené slovné spojenie,
ktoré sme všetci zažili na vlastnej koži.
104
00:06:52,238 --> 00:06:58,492
Je to sociálna úzkosť z toho, že zmeškáte
kontakt, udalosť alebo príležitosť.
105
00:06:58,517 --> 00:07:02,547
Kanadské univerzity zistili,
že 7 z 10 študentov ...
106
00:07:02,572 --> 00:07:05,334
...by si vymazalo účet
na sociálnych sieťach, ...
107
00:07:05,359 --> 00:07:08,235
...keby nemali strach z toho,
že ostanú bez informácií.

108
00:07:08,260 --> 00:07:13,666
Iba zo zvedavosti: Koľkí z vás chcú vymazať
alebo ste už vymazali svoj účet na SM?
109
00:07:13,691 --> 00:07:16,777
Vau, takmer všetci.
110
00:07:17,504 --> 00:07:26,187
Zbierka TOP momentov, sociálna mena
a SZP sú "normálne" skúsenosti so SM.
111
00:07:26,212 --> 00:07:30,061
Ale čo keby každodenné používanie SM
prinášalo desivý zážitok?
112
00:07:30,086 --> 00:07:33,988
Nespochybňujete iba sebaúctu,
ale zahrávate sa aj s vašou bezpečnosťou.
113
00:07:34,013 --> 00:07:39,155
Asi nahorší stres SM je
stres číslo 4: Online obťažovanie
114
00:07:40,485 --> 00:07:45,326
40 % dospelých zažilo
online obťažovanie.
115
00:07:45,351 --> 00:07:48,579
73 % boli svedkami
online obťažovania.
116
00:07:48,604 --> 00:07:57,577
A je to oveľa horšie, ak ste žena,
LGBTQ, farebný, muslim, ...
117
00:07:57,602 --> 00:08:01,789
V správach vidíme
tie veľké príbehy:

118
00:08:01,814 --> 00:08:06,043
Vidíme 18-ročného Tylera Clementina,
ktorí spáchal samovraždu, pretože ...
119
00:08:06,068 --> 00:08:10,542
...spolubývajúci tajne natočil, ako bozkáva
iného chlapca a dal to na Twitter.
120
00:08:10,567 --> 00:08:17,281
Vidíme ženy ako Anita Sarkeesianová, ktorej
sa za feminizmus vyhrážali smrťou a znásilnením.
121
00:08:17,306 --> 00:08:21,218
Vidíme tieto príbehy,
keď už je neskoro.
122
00:08:21,243 --> 00:08:23,575
Ale čo každodenné
online obťažovanie?
123
00:08:23,600 --> 00:08:30,034
Čo ten škaredý výraz, ktorý sme poslali
kamošovi súkromne a teraz je na Facebooku?
124
00:08:30,059 --> 00:08:32,570
Veď je to iba jedna fotka.
Je to sranda.
125
00:08:32,595 --> 00:08:35,752
Je to iba jeden zlý komentár.
Nič strašné sa nestalo.
126
00:08:35,777 --> 00:08:43,232
Ale keď sa tie malé momenty často opakujú,
časom sa z nich stanú veľké problémy.
127
00:08:43,257 --> 00:08:46,702

Musíme rozpoznávať tieto prípady
znova a znova každý deň.
128
00:08:46,727 --> 00:08:52,699
Pretože ak prejdú bez následkov,
budeme tu mať oveľa viac Tylerov.
129
00:08:54,054 --> 00:08:56,131
Následky nie je vždy
ľahké rozpoznať.
130
00:08:56,156 --> 00:08:59,211
Koľkí z vás si všimli upozornenia
hore v prezentácii na mojich snímkach?
131
00:09:00,107 --> 00:09:03,646
A koľkých trápi,
že som ich neskontrolovala?
132
00:09:05,321 --> 00:09:06,717
Dobre, skontrolujem ich
pre vás.
133
00:09:10,522 --> 00:09:13,610
Iba jeden malý príklad,
čo vám to môže urobiť.
134
00:09:13,635 --> 00:09:20,142
Možno sa nedokážete sústrediť,
pretože musíte skontrolovať upozornenia.
135
00:09:20,167 --> 00:09:24,036
Z tej potreby
sa postupne stáva závislosť.
136
00:09:24,061 --> 00:09:29,259
Podľa SM už trpíme
látkovou závislosťou.

137
00:09:29,284 --> 00:09:33,647
Každý lajk vám dáva pocit,
ako keby ste si dali návykovú látku.
138
00:09:33,672 --> 00:09:35,845
Dostanete viac
tej sociálnej meny.
139
00:09:35,870 --> 00:09:37,657
Takže čo robíme,
aby sme sa cítili dobre?
140
00:09:37,682 --> 00:09:39,084
Skontrolujeme lajky.
141
00:09:39,109 --> 00:09:40,321
Už iba raz.
142
00:09:40,689 --> 00:09:42,110
Pridávame statusy.
143
00:09:42,271 --> 00:09:43,414
Už iba raz.
144
00:09:43,817 --> 00:09:46,476
Trpíme úzkosťou,
ak nemáme prístup.
145
00:09:47,000 --> 00:09:49,833
No neznie to ako droga,
o ktorej ste už niekedy počuli?
146
00:09:50,398 --> 00:09:51,327
Áno.
147
00:09:52,425 --> 00:09:53,901
A keď to rastie, ...

148
00:09:53,926 --> 00:09:57,015
...keď používanie SM
časom prestanete konfrontovať, ...
149
00:09:57,040 --> 00:09:59,983
...vtedy zaznamenávame zvýšenú hľadinu
úzkosti a depresie.
150
00:10:00,008 --> 00:10:05,858
SZP, rozptílenie, zbierky TOP momentov,
porovnávania, ... je toho neustále veľa.
151
00:10:06,721 --> 00:10:11,898
Kanadská asociácia mentálneho zdravia
zistila, že študenti vo veku 12 až 18 rokov, ...
152
00:10:11,923 --> 00:10:17,000
...ktorí denne strávia 2 hodiny na SM,
hlásia zvýšenú hladinu úzkosti, depresie ...
153
00:10:17,025 --> 00:10:19,759
...a samovražedných myšlienok.
154
00:10:19,784 --> 00:10:23,005
Pre tých, čo to počítate:
Je to vek od 12 rokov...
155
00:10:28,180 --> 00:10:31,076
Mám rada SM.
Milujem ich.
156
00:10:31,101 --> 00:10:35,034
Podľa toho, čo vám tu dnes rozprávam,
si možno myslíte, že vás chcem zo SM vymazať.
157
00:10:35,059 --> 00:10:36,133
Ale to nechcem.

158
00:10:36,158 --> 00:10:38,245
Nemyslím si,
že SM len tak zmyznú.
159
00:10:38,270 --> 00:10:42,728
Takže nebudem strácať čas presviedčaním,
aby ste na SM trávili menej času.
160
00:10:42,753 --> 00:10:48,766
Abstinencia už nepomáha,
ale môžete používať SM bezpečne.
161
00:10:52,206 --> 00:10:58,535
Čo som vám dnes povedala,
má so SM spoločné všetko a nič.
162
00:10:58,560 --> 00:11:03,217
SM nie sú ani dobré, ani zlé.
Je to iba najnovší nástroj, ...
163
00:11:03,242 --> 00:11:05,415
...ktorý používame na to,
čo sme robili vždy:
164
00:11:05,440 --> 00:11:08,262
Rozprávať príbehy
a komunikovať.
165
00:11:08,287 --> 00:11:12,483
Nevinili by ste televízor od Samsungu
za zlú televíznu šou.
166
00:11:12,508 --> 00:11:16,021
Twitter nenúti ľudí
písať nenávistné príspevky.
167
00:11:16,046 --> 00:11:21,371

Keď rozprávam o temnej stránke SM,
vlastne hovorím o temnej stránke ľudí.
168
00:11:21,396 --> 00:11:23,430
Tá temná stránka, ktorá
núti ľudí obťažovať...
169
00:11:23,455 --> 00:11:27,158
Tá neistota, ktorá núti ľudí
zmazať fakt dobrú fotku...
170
00:11:27,183 --> 00:11:29,596
Tá temná stránka, ktorá sa pozrie na fotku
šťastnej rodiny ...
171
00:11:29,621 --> 00:11:33,269
...a rozmýšľa, prečo aj vaša rodina
nevyzerá tak...
172
00:11:33,294 --> 00:11:38,250
Takže, rodičia, učitelia,
kamaráti, šéfovia, ...
173
00:11:38,275 --> 00:11:41,467
...na tú temnú stránku
sa potrebujeme zamerať.
174
00:11:41,467 --> 00:11:45,007
Potrebujeme stratégie
na prevenciu a zvládanie stresu.
175
00:11:45,032 --> 00:11:52,527
Keď máte zlé dni, keď spochybňujete
sebaúctu, tak aby ste nedopadli ako Tyler.
176
00:11:52,552 --> 00:11:55,505
Mnohí ostatní
ho mali radi...

177
00:11:55,530 --> 00:11:58,978
OK, Bailey, ako nájdeme
wellness SM?
178
00:11:59,003 --> 00:12:04,027
Dobrá správa je, že rozpoznanie problému
je prvý krok k jeho riešeniu.
179
00:12:04,052 --> 00:12:08,335
Prvý krok je teda to,
že počúvate toto video.
180
00:12:08,360 --> 00:12:13,086
Poznáte silu sugescie? Keď vám niekto
o niečom povie a vy to zrazu všade vidíte.
181
00:12:13,111 --> 00:12:15,301
Preto je uvedomenie si
také dôležité.
182
00:12:15,326 --> 00:12:21,755
Pretože teraz budete schopní rozoznať,
keď sa vám to stane...
183
00:12:22,881 --> 00:12:27,564
Druhá vec: Budete kontrolovať
vašu diétu v SM.
184
00:12:27,589 --> 00:12:29,982
Rovnako, ako kontrolujeme, čo ide
do našich úst, monitorujeme aj to, ...
185
00:12:30,007 --> 00:12:32,518
...čo ide do našej hlavy
a do nášho srdca.
186
00:12:32,543 --> 00:12:35,104

Spýtajte sa samých seba:
Cítil som sa po tej facebookovskej špirále ...
187
00:12:35,129 --> 00:12:37,405
...lepšie alebo horšie?
188
00:12:37,430 --> 00:12:40,089
Ako často vlastne
kontrolujem lajky?
189
00:12:40,114 --> 00:12:42,920
Prečo takto reagujem
na tú fotku?
190
00:12:42,945 --> 00:12:45,772
A potom sa spýtajte samých seba,
či ste spokojný s výsledkami.
191
00:12:45,797 --> 00:12:48,022
Môžte byť spokojní,
a to je OK.
192
00:12:48,047 --> 00:12:51,452
Ale ak nie ste spokojní,
prejdite na krok 3:
193
00:12:51,477 --> 00:12:53,683
Vytvorte si lepšiu skúsenosť
s online prostredím.
194
00:12:53,708 --> 00:12:59,116
Môj partner si po audite uvedomil,
že jeho sebaúcta je príliš zviazaná so SM.
195
00:12:59,141 --> 00:13:02,991
Konkrétne mu celebrity pripomínali to,
čo nemá.
196
00:13:03,016 --> 00:13:06,423

A tak prestal sledovať
všetky značky a všetky celebrity.
197
00:13:06,448 --> 00:13:07,707
A klaplo to.
198
00:13:07,732 --> 00:13:09,906
Vo vašom prípade
to však nemusia byť celebrity.
199
00:13:09,931 --> 00:13:13,000
Ja som napríklad musela
prestať sledovať niektorých ľudí.
200
00:13:13,025 --> 00:13:17,263
Poviem vám tajomstvo:
Nemusíte sledovať vašich priateľov.
201
00:13:17,288 --> 00:13:24,737
Niekedy priatelia alebo známi
online proste nestoja za nič.
202
00:13:24,762 --> 00:13:29,643
Zrazu sa ničnetušiac ocitnete uprostred
pasívne agresívnej vojny statusov.
203
00:13:29,668 --> 00:13:34,100
Alebo sa pozeráte na 50 fotiek
z jedného koncertu - z rovnakého uhla.
204
00:13:35,470 --> 00:13:41,011
Ak chcete sledovať umelcov,
komikov a mačky, môžete.
205
00:13:41,036 --> 00:13:43,590
Posledný krok:
Naučte sa dobre správať
206
00:13:43,615 --> 00:13:46,641

V offline svete nás učia
nešikanovať ostatné deti na ihrisku.
207
00:13:46,666 --> 00:13:49,925
Učia nás rešpektovať ostatných
a správať sa k ním, ako si zaslúžia.
208
00:13:49,950 --> 00:13:51,812
Učia nás nekopať do tých,
ktorí spadli.
209
00:13:51,837 --> 00:13:53,999
A neužívať si
ich pády.
210
00:13:54,024 --> 00:13:55,706
SM sú nástroj.
211
00:13:55,731 --> 00:13:58,075
A je to nástroj, ktorým
môžeme konať dobro.
212
00:13:58,100 --> 00:14:00,979
Pre pozitívnejšie skupiny,
pre revolúcie.
213
00:14:01,004 --> 00:14:03,686
Na pridávanie mrzutých mačiek
do disney-oviek.
214
00:14:03,711 --> 00:14:06,826
Internet je čudné miesto.
215
00:14:06,851 --> 00:14:09,123
Takže ubližuje SM
vášmu mentálnemu zdraviu?
216
00:14:09,148 --> 00:14:11,645
Odpoveď: Nemusí.

217
00:14:11,670 --> 00:14:15,656
SM vás môžu potopiť,
alebo vás môžu pozdvihnúť.
218
00:14:15,681 --> 00:14:20,620
Potom sa cítite lepšie
a zažívate vyrehotané momenty.
219
00:14:20,645 --> 00:14:25,358
Mám 24 hodín za deň.
Ak strávim 2 hodiny na SM, chcem ...
220
00:14:25,383 --> 00:14:32,939
...zažiť inšpiráciu, smiech, motiváciu
a veľa mrzutých mačiek v disney-ovkách.
221
00:14:33,757 --> 00:14:34,788
Ďakujem.