Press Release: Social Media Health Warning Over Summer Holidays - From Meic

Thursday 14 July, 2016

ENGLISH BELOW

Mae cyfryngau cymdeithasol yn dod yn fwyfwy niweidiol i iechyd meddwl a hunanhyder pobl ifanc, gyda pheryglon yn uwch yn ystod gwyliau'r haf, rhybuddiai llinell gymorth genedlaethol.

Mae mwy o bobl yn eu harddegau yn dioddef gyda phroblemau iechyd meddwl wrth ddefnyddio mwy o gyfryngau cymdeithasol, yn ôl astudiaeth ddiweddar gan y Swyddfa Ystadegau Cenedlaethol. Gyda mwy o amser i lenwi dros yr haf, mae pobl ifanc yn fwy tueddol i deimlo effaith niweidiol cyfryngau cymdeithasol rhybuddiaiMeic, llinell gymorth genedlaethol i blant a phobl ifanc yng Nghymru.

Ynghyd â seiberfwlio, mae arolygon gan Brifysgol Glasgow a'r Gwasanaeth Dinesydd Cenedlaethol (NCS), wedi awgrymu bod pwysau cyflwyno eich hun mewn ffordd benodol ar-lein ac argaeledd cyson fel nad ydych yn colli allan, yn cael effaith mawr ar bobl ifanc.

Mae Meic yn bwriadu taclo effaith cyfryngau cymdeithasol ar bobl ifanc fel rhan o'i ymgyrch cyngor ac ymwybyddiaeth ar-lein yn erbyn pwysau cyfoedion dros yr haf, sydd yn cynnwys yr ofn o fethu allan, delwedd corff, perthnasau, yfed, a mwy.

Dywedai Stephanie Hoffman, Pennaeth Meic, *"Gall fod yn anodd cofio'r gwahaniaeth rhwng beth mae pobl yn ei gyflwyno ar-lein a beth sydd yn digwydd gweddill yr amser, ac mae'r disgwyliadau mae hyn yn ei roi ar bobl ifanc yn gallu bod yn niweidiol iawn, yn enwedig dros y gwyliau, felly dyma pam rydym yn targedu'r haf gyda'n hymgyrch."*

Mae Alys, person ifanc o Gaerdydd yn dweud, *"Mae cyfryngau cymdeithasol yn gallu bod yn niweidiol iawn gan ei fod yn cymharu bywyd eich hun i fywyd rhywun arall. Yn bersonol mae hyn yn gallu gwneud i mi deimlo'n ddrwg neu'n isel am fywyd fy hun pan fyddaf yn gweld ffrindiau yn gwneud pethau cyffrous."*

Yn ôl yr NCS mae merched yn eu harddegau, fel y canran uwch o ddefnyddwyr cyfryngau cymdeithasol, yn fwy tebygol o fod yn anfodlon â'u hymddangosiad yn ogystal â bod yn fwy tebygol o droi at gyfryngau cymdeithasol pan fyddant yn teimlo'n bryderus neu'n poeni yn hytrach nag troi at rieni.

"Yn aml nid yw cyfryngau cymdeithasol wedi'u cyfarparu'n dda i helpu'r bobl ifanc yma," meddai Ms Hoffman.

"Dyma pam bod Meic yma i roi cefnogaeth a chyngor sydd ei angen pan fyddant yn teimlo nad allant siarad â neb."

Gall plant a phobl ifanc hyd at 25 oed yng Nghymru gysylltu â Meic o 8am i hanner nos, 365 diwrnod y flwyddyn drwy neges wib, neges testun, galwad ffôn neu e-bost.

Gallwch weld holl erthyglau cyngor ar www.meic.cymru ac mae posib dilyn yr ymgyrch gyfan ar dudalennau Facebook (@meic.cymru), Twitter (@meiccymru) acInstagram (@meic.cymru) Meic.

Nodiadau Golygydd:

Staff Meic ar gael i'w cyfweld, ar gais.

Meic ydy'r llinell gymorth gwybodaeth, cyngor ac eiriolaeth i blant a phobl ifanc 0-25 oed yng Nghymru, yn agored 365 diwrnod y flwyddyn. Gall pobl ifanc gysylltu â Meic ar y ffôn (080880 23456), neges testun (84001), neges wib (www.meic.cymru) neu e-bost (help@meic.cymru) rhwng 8yb a hanner nos.

Mae Meic yn cael ei redeg gan ProMo-Cymru ac yn cael ei ariannu gan Lywodraeth Cymru. Am wybodaeth bellach cysylltwch â Stephanie Hoffan (Pennaeth Meic) ar steph@meic.cymru neu ar 029 2000 4787.

ENGLISH

Media:

Related Sectors:

Charities & non-profits :: Children & Teenagers :: Education & Human Resources :: Entertainment & Arts :: Health :: Leisure & Hobbies :: Media & Marketing :: Medical & Pharmaceutical :: Public Sector & Legal :: Travel & Tourism ::

Related Keywords:

Social Media :: Summer Holidays :: Mental Health :: Self-Esteem :: Body Image :: Drinking :: Relationships :: Pressure :: Free Time :: Facebook :: Twitter :: Instagram ::

Scan Me:

Social media is increasingly damaging young people's mental health and self-esteem, with higher risks over the summer holidays, national helpline warns.

More teenagers are suffering from mental health problems as they use social media more, a recent study from the Office for National Statistics has reported, and, with more free time to fill, young people are more susceptible to the harmful effects of social media over summer, warns Meic, the national helpline for children and young people in Wales.

Along with cyberbullying, surveys by both Glasgow University and the National Citizen Service (NCS) have indicated that the pressure of both presenting oneself a certain way online and making oneself constantly available so as to not miss out is taking its toll on young people.

Meic is aiming to tackle the effect of social media on young people as part of its new advice and awareness online campaign against peer pressure over the summer, which includes so-called fear of missing out (FOMO), body image, relationships, drinking, and more.

Head of Meic, Stephanie Hoffman, says, *"It can be difficult to remember the difference between what people present online and what is going on the rest of the time, and the expectations this creates for young people can be very harmful, particularly over the holiday/festival season, so that's why we're targeting summer with our campaign."*

Alys, a young person from Cardiff, says, *"Social media can be really damaging because it makes you compare your own life to others'. For me, it can make me feel bad or down about my own life when I see my friends doing exciting things."*

Furthermore, teenage girls, as the higher percentage of social media users, are not only more likely to be unhappy with their appearance but are also more likely to turn to social media when anxious or worried than to their parents, according to the NCS.

Ms Hoffman says, *"Social media often isn't well-equipped to help these young people, which is why Meic is here to give them the support and advice they need when they feel they can't speak to anyone."*

Children and young people in Wales up to the age of 25 can contact Meic 8am to midnight, 365 days of the year by instant message, text, call or email.

You can view all advice articles at www.meic.cymru and you can follow the whole campaign on Meic's Facebook (@meic.cymru), Twitter (@meiccymru) andInstagram (@meic.cymru).

Notes for Editors:

Meic staff available for interview, upon request.

Meic is the information, advice and advocacy helpline for children and young people aged 0-25 in Wales, open 365 days a year. Young people can contact Meic by phone (080880 23456), text (84001), instant message (www.meic.cymru) or email (help@meic.cymru) between 8am and midnight.

Meic is run by ProMo-Cymru and is funded by the Welsh Government. For further information, contact Stephanie Hoffman (Head of Meic) at steph@meic.cymru or on 029 2000 4787.

Company Contact:

ProMo-Cymru

T. 029 2046 2222
E. tom@promo-cymru.org
W. https://www.promo.cymru/

Additional Contact(s):
Tom Williams: 07837171858

View Online

Additional Assets:

Newsroom: Visit our Newsroom for all the latest stories:
https://www.promo-cymru.pressat.co.uk