

يجب استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بحذر ووعي، بتخصيص وقت محدد والتركيز على فوائدها الإيجابية، والتحقق من صحة المعلومات قبل نشرها لتفادي الأخبار الكاذبة، والحفاظ على توازن بين الحياة الرقمية والواقعية.