Média nás dnes obklopí téměř na každém kroku. Život si bez nich už asi představit ani neumíme, velmi nám jej totiž usnadňují. Nesmí se však nikdo nikdy stát jejich otroky a dovolit jim, aby nám formovala fyzické nebo psychické zdraví. Médium představuje prostředí přenosu informací. Vliv médií na lidskou psychiku je značný a moderní média samozřejmě ovlivňují hlavně dospívající a děti. Média zprostředkovávají vždy obsah meze dvěma různými subjekty. Dále mohou působit na naše emoce a vyvolat různé pocity (radost, smutek či vztek). Působí na vás, a chceme nebo ne, a jejich vliv obsahuje účinky na životní styl, chování a postoje. Rozsah vlivu médií Média zacílí na psychiku člověka různými způsoby. Mohou ovlivňovat naše chování, postoje a hmoty, ale také náš kognitivní vývoj (týká se vývoje mnoha poznávacích funkcí – vnímání, představování, fantazie a pod.). Mohou ale vyvolávat také nejrůznější tělesné projevy (např. zvýšit nám krevní tlak či působit „husí kůži“). Média tedy mohou na člověka působit celkově a důležité je, zda nejen psychiku ovlivňují pozitivně (konstruktivně) i negativně (destruktivně). Internet dnes používá mnoho lidí denně, často už si bez něj neumíme představit život. I je ho používání vyžaduje výkon naší práce, protože sami potřebujeme vyhledávat nejrůznější informace. Jelikož jsme si ale zvykly, že na internetu téměř vše, dlouhodobé používání internetu může paradoxně informace vyhledávat schopnosti vést důležité ke zhoršení. Dnes je nejvýrazněji používaným médiem internet, který stále více zpochybňuje nadvládu ostatních médií. Proto se doporučuje vždy konkrétní problematiku poznat na základě více zdrojů a ty umět správně posuzovat. Rizikem internetu je narušení sociálních vazeb, rozmělnění norem chování, případně i deprese z izolace. Mějme je pod kontrolou Na děti působí média nejsilněji. V dnešní době o digitální média samozřejmě neoddiskutovatelno součástí fungování. Je ale potřebí na zdravou míru nezapomínat. Pokud zdravá míra chybí, může to dojít k různým psychickým poruchám. Virtuální komunikace může mít za následek neschopnost navázání a udržení vztahu v dospělosti. Patří mezi ně např. riziko agrese, nebo narušení reálných sociálních vztahů nebo zhoršená pozornost. Může jít ale o poruchy čtení, a do konce i vady řeči nebo zhoršení slova zásoby. Rodiče by měli děti naučit technické přístroje ovládat, ale i vhodně a s mírou používat. Pokud jsou však média, konkrétně vizuální, používána nadmíru a je tomu tak na úkor čtení, má to vliv negativní na lidskou představivost. Sledování vizuálních médií totiž pouze konzumuje obraz, který je nám předkládán, a nemusíme tedy už vůbec užívat fantazii. Především pro děti by média neměla být pouze konzumní zábavou, ale měla by pro ně znamenat i nějaký přínos. Dnešní doba je velmi uspěchaná a v nedostatku času právě média nezanedbatelně nahrazují komunikaci. Lidé spolu komunikují mnohem méně, než to bylo dříve, a ten větší problém představují děti a mladiství, kterým se často nevěnuje dostatek času. Jsou ponechání jen médiím. Je dobré je naučit pozitivně využívat všechny získané informace. Aby se však člověka osobnost správně rozvíjela, je pro něj vnímání druhými nepostradatelné. Potřebujeme totiž zpětnou vazbu. Bez ní nám hrozí porucha osobnosti, pocit méněcennosti či přeceňování se a mnoho jiných věcí. Díky kontaktu sami najít můžeme navíc s lidmi jinými sebe.