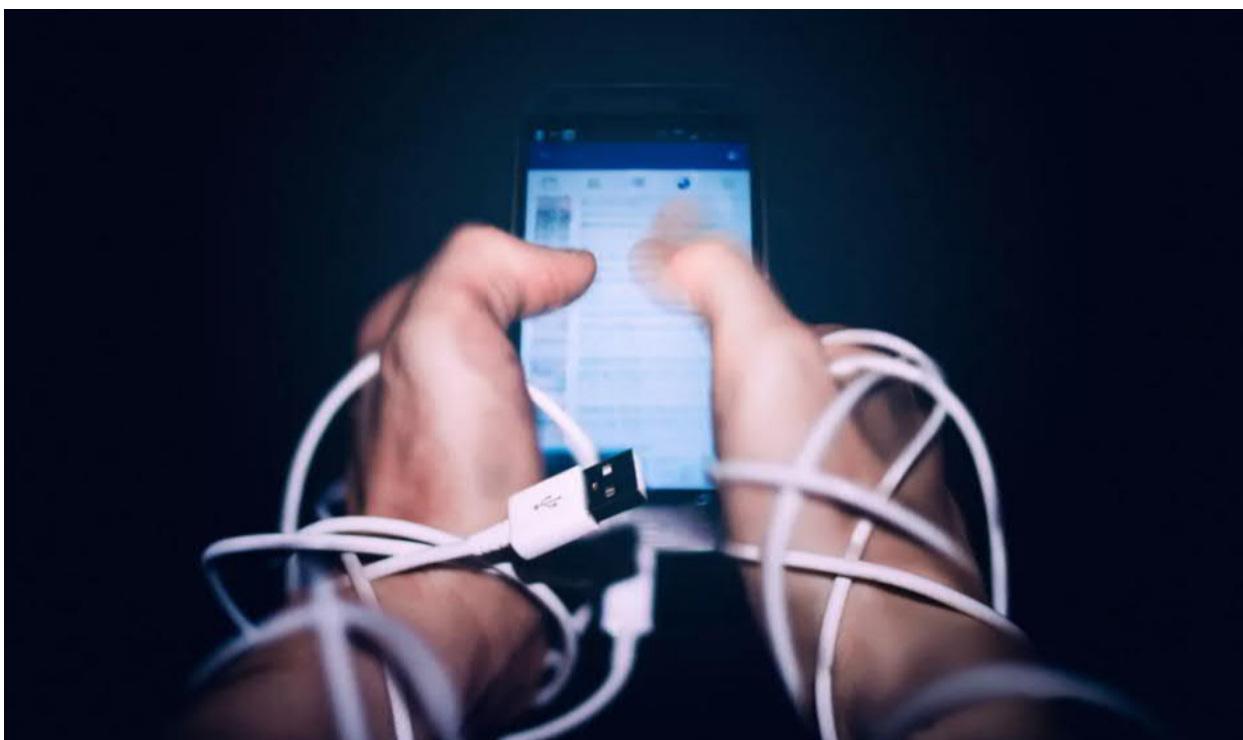


Зависимость от социальных сетей — новое психическое заболевание?

Сама по себе ВОЗ не признает зависимость от социальных сетей как заболевание. Более того, их создатели отрицают существование проблем. Однако это не мешает людям все сильнее погружаться в виртуальный мир. В самом худшем случае это становится единственной формой связи с окружающим миром. Психиатры бьют тревогу и ставят данную зависимость на одну ступень с наркоманией или алкоголизмом. И ведь действительно, она действует подобным образом. Только тревожиться люди начинают гораздо позднее, потому что слишком большое количество общения в социальных сетях заметить тяжело. Зависимость от социальных сетей можно объяснить тем, что это модно. Как мы уже сказали, молодые люди всегда стремятся быть в тренде. Уже прошла мода на алкогольные напитки, курение. Зато теперь все ведут блоги, пишут свои истории, и рассказывают о каждом своем шаге. Старшее поколение намного меньше общается в интернете. Кроме того, что причиной является возраст, важно помнить и о том, что разработчики стараются сделать все, чтобы люди как можно больше времени проводили на своих страничках. Для этого они меняют дизайн, добавляют функции, возможности. То есть, вы можете всегда просматривать только то, что вам приятно, а весь негатив блокировать, чтобы он даже не попадался на глаза. Другими словами, вы создаете для себя идеальный мир и постоянно доступный, где тебя не будут обижать и говорят только хорошее. К тому же, человеку всегда приходится сталкиваться с реальностью, которая может оказаться не такой радужной. И как раз спасения от этого люди ищут в социальных сетях. Постепенно у человека вырабатываются гормоны радости от проведенного времени в сети, начинает использоваться платный контент, функции. Для некоторых социальные сети являются единственным местом, где их могут признать. А ведь нам всем приятно, когда нас хвалят. Так что, если в реальном мире красота не была признана или талант, то он будет стараться быть там, где все это есть.



Несколько советов, чтобы избежать зависимости:

- **Определить точное время, когда вы можете посетить интернет-страницу.** Причем, как время начала, так и окончания. Постепенно время должно уменьшаться до минимального.
- **Старайтесь как можно меньше общаться в интернете.** Удалите всех лишних друзей, пишите только то, что важно, а еще удалите неинтересные группы. Даже если у вас есть какие-то вопросы, то старайтесь всегда переходить хотя бы на звонок.

- **Перестаньте выкладывать подробности своей личной жизни.** Чем меньше вы будете делать постов, тем скучнее вам будет находиться в сети, потому что уже не придется следить за лайками, комментариями, да и вообще общения будет меньше.
- **В браузере отключите функцию загрузки картинок.** Когда на странице в соцсети совсем нет изображений это отталкивает и становится неинтересно.
- **Не забывайте на каждый день писать план обязательных дел.** Это позволит вам не окунаться глубоко в новости и вообще к ним не подходить, пока все дела не будут переделаны.
- **Найдите для себя интересное хобби,** на котором можно заострить внимание. Так, когда вам захочется зайти в интернет, просто занимайтесь им.
- **Откажитесь от привычки есть с телефоном или за компьютером.**
- **Как можно чаще выходите на улицу, хотя бы просто для прогулок.** Кстати, желательно еще попросить друзей и родных последить за вами.

Автор: заведующий – отделением – врач – психиатр Шегида Юлия Александровна