

## Как увлечение социальными сетями может негативно сказаться на психическом здоровье человека?

Социальные сети обозначили тенденции развития интернета в сторону интеграции, объединения возможностей в рамках единых, многопользовательских веб-платформ. Эти платформы предоставили возможность пользователю общаться с друзьями, читать новости, смотреть фильмы, слушать музыку, делиться этим с другими участниками, принимать участие в обсуждениях, объединяться по интересам, создавать сообщества и все эти возможности сосредоточены на одном сайте!

Бесспорно, социальные сети — большое технологическое достижение, которое сулит много возможностей. Но вместе с этими возможностями приходят и беды... Нельзя сказать, что социальные сети это один сплошной вред, так же как нельзя сказать то же самое, например, про компьютер игры. При правильном, дисциплинированном подходе к этому чуду интернет технологий можно получить какую-то пользу и облегчить себе жизнь. Но всегда существует риск того, что работа с социальными сетями отразится вредными последствиями на нашей психике.

Какие это могут быть последствия? В чем заключается **опасность социальных сетей?**

Социальные сети обладают большим аддиктивным потенциалом, то есть, значительным риском возникновения зависимости. Для этого существует несколько причин. Первая причина заключается в том, что работа в социальных сетях раздражает центры удовольствия в нашем мозгу. Мы испытываем приятные эмоции, каждый раз, когда читаем доброжелательный комментарий под своей фотографией, получаем «лайк», когда кто-то оставляет положительный отзыв и т.д.

Желание повторного получения этих эмоций несет нас вновь на просторы социальных сетей, заставляя там проводить все больше и больше времени.

Вторая причина кроется в особенностях усвоения информации при работе в многопользовательских веб-платформах. Человек, который сидит, например, в контакте получает много разнородной информации мелкими порциями за маленький промежуток времени: прочитал коротенький комментарий, ответил, тут же открыл новости, там уткнулся взглядом в интересный пост в сообществе про науку, стал читать, параллельно включив аудиозапись, недочитал, так как внимание отвлекло сообщение от друга, ответил и зашел на страничку этого друга посмотреть что там новенького.

К такому режиму работы мозг привыкает так же быстро, как руки и рот привыкают к «щелканью» семечек. Дело даже не только в самом удовольствии и особенностях усвоения информации, а в удобстве, быстроте и доступности соц. сетей!

Чтобы получить удовольствие от мнения другого человека о твоей фотографии, не надо много мучиться: одним кликом просмотрел сколько человек «лайкнуло» твое фото на пляже! Чтобы занять свое внимание чем-то не напрягающим и увлекающим, не нужно искать интересную статью в поиске: открыл контакт и начал читать новости и смотреть обновления друзей. Все быстро и удобно.

Быстрота и доступность - важные предпосылки формирования любой зависимости. Человек инстинктивно ищет самые легкие пути для достижения удовольствия, пусть эти пути неэффективны и приводят к вредным последствиям. Взять хотя бы привычку курить. Быстро и доступно.

Социальные сети могут превратиться в «жвачку для мозга». Мы привыкаем постоянно получать какую-то информацию и если этого не происходит, начинаем испытывать информационную ломку. Она выражается в том, что нам становится трудно расслабиться в тех ситуациях, когда в мозг поступает мало данных, например, когда едем в метро или находимся на даче. Ведь наш мозг вечно обеспокоен тем, чтобы не переставать жевать эту жвачку и требует новых порций информации, так как привык каждый день получать ее из социальных сетей.

Работая в режиме непрерывающегося потока информации и сменяющихся друг-друга эмоциональных впечатлений, мозг сильно утомляется, организм испытывает стресс. К тому же, во время работы в социальных платформах вы смотрите в монитор, а переизбыток такой деятельности сам по себе ведет к утомлению, что бы вы при этом ни читали.

Когда вы много времени сидите в соц. сетях, ваш мозг занят бессмысленной и бесцельной активностью, которую нельзя назвать полноценной интеллектуальной работой. Вы просто занимаете его чем-то, чтобы он все время был занят, не думая о качестве поступающей информации. Вместо этого вы могли бы о чем-нибудь подумать, прийти к решению жизненных проблем, построить планы на будущее, придумать какую-нибудь полезную идею, прочитать хорошую книгу и т.д. Но это все невозможно пока ваш ум озадачен пережевыванием интернет-жвачки, превращая вас в бездумного и отчужденного зомби. Из-за того, что информация поступает быстро и непрерывно, вы и ее не успеваете переварить, обдумать. Как будто вы закидываете в рот и не пережевывая глотаете пельмени, салат, огурцы, борщ, конфет. Сочетая в одной кулинарной комбинации сладкое с соленым, холодное с горячим. Сострадание, эмпатия, заинтересованность и увлеченность исчезают, не успевая толком оформиться в вашей психике, так как одна информация резко сменяет другую.

Можно отметить, что вышеназванные последствия вреда могут появиться не только из-за зависимости от социальных сетей. Эти симптомы могут стать как результатами чрезмерного увлечения компьютерными играми и интернетом вообще, так и следствием многих проявлений современной жизни: интенсивной работы, стремительного темпа жизни, беспорядочного потребления информации, скуки...

Социальные сети имеют ряд полезных функций, которые очень облегчают жизнь и работу в интернете, просто нужно пользоваться ими с умом и во всем знать меру, как и во многих других вещах. В работе с социальными платформами нужно быть осторожным, чтобы таковые не обратились во вред.

Ограничьте время пребывания в социальных сетях. Не нужно заходить и проверять обновления «вконтакте» каждый час, во время каждой свободной минуты на работе или дома. Ограничьте количество посещений страниц социальных сетей, скажем, до двух раз в день. Если вы привыкли посещать социальные сети на работе в свободные минуты, то проведите такой эксперимент. Вместо того, чтобы, как только вы освободились от работы, судорожно открывать браузер и заходить в

одноклассники/контакт, выйдите прогуляться или просто посидите минут 10 спокойно на стуле с выключенным монитором. Дайте своему мозгу отдохнуть от информации! В конце дня вы будете чувствовать себя намного менее уставшим.

Если у вас на работе много свободного времени, то лучше потратить его на что-то более ценное и нужное, чем социальные сети. Читайте познавательные статьи, учитесь новому, ведь современный интернет предоставляет столько прекрасных возможностей по получению любой информации! *Интернет это не только социальные сети!*

Когда вы сидите в социальных сетях, вы убиваете свое время, которое могли бы потратить на что-то более ценное, что принесло бы пользу вам в будущем! Мозг, занятый пережевыванием интернет-жвачки, не способен генерировать никаких идей, никаких мыслей, он занят исключительно бестолковой активностью, работает в холостую. Человек, который тратит все свое время на развлечение в интернете — воплощение социального зомби. Он ни о чем не думает, лишен воображения, его мышление постоянно занято лайками, кликами.

Просто не злоупотребляйте социальными сетями и помните, что есть масса других полезных сайтов, например, википедия, сайты с научно-популярной информацией, сайты о саморазвитии, специализированные блоги. Интернет не исчерпывается социальными медиа. Злоупотребление общественными сетями (интернетом, работой, компьютерными играми) может привести к зависимости, потере внимания, трате времени, отчуждению и отупению. Социальные сети это не великое зло, как многие считают.

В ваших силах брать от них только хорошее и отсеивать плохое.

Информацию подготовила педагог-психолог Кулик Д.Г.