

Людство підсіло на соціальні мережі. Люди прокручують новинну стрічку так довго, що це стає шкідливим. Приблизно 10% користувачів інтернету насправді не здатні контролювати, скільки часу вони онлайн.

Зрештою, не помічають як стають дратівливими, більше їдять за комп'ютером чи гаджетом. А це перші симптоми залежності, яку порівнюють з наркотичною.

Заради ефектного фото чи відео для соцмереж молодь навіть гине під час зйомок. Ще не забулася трагічна загибель двох сестер із Харкова. Це лякає, якщо зважити що соцмережами користується кожен третій мешканець планети. А в країнах на кшталт Британії підлітки приблизно 14 годин на тиждень у смартфонах. Люди припиняють жити власним життям і живуть ілюзією.

Інсайдери з Кремнієвої долини застерігають: сітка соцмереж продумана таким чином, щоб спочатку вкрасти вашу увагу, а потім її вдало продати рекламодавцям і заробити на цьому чималі кошти. Всілякі вподобайки, можливість прокручувати стрічку новин та перевіряти повідомлення, анонімно спілкуватися, навіть дизайн – це все технологічні хитрощі аби зробити вас залежними.

Дослідження кажуть – через надмір соцмереж з'являються:

1. безсоння
2. депресія
3. тривожність
4. страждає не лише психіка, серйозних травм зазнає мозок

Як подолати залежність від соцмереж:

1. Спробуйте повернутися в реальність, частіше зустрічайтесь із друзями, знайдіть хобі, не пов'язане з гаджетами, подорожуйте, знайомтеся з людьми тут і зараз.

2. Спробуйте позбутися звички фотографувати їжу, місця та подумки формулювати коментар до майбутнього посту.

3. А ще обмежте кількість мобільних додатків та вимкніть звукове сповіщення на телефоні. Саме страх пропустити важливу інформацію робить вас залежними від соцмереж.

4. Візьміть за звичку читати на ніч бодай кілька сторінок паперової книжки. Натомість гаджет залишайте в іншій кімнаті.

5. Відстежуйте, скільки часу проводите в інтернеті.

6. А якщо розумієте, що не спроможні впоратися із залежністю від соцмереж самотужки, зверніться до психолога.