

ЯК ВПЛИВАЮТЬ СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ НА НАШЕ САМОПОЧУТТЯ?

В сучасному світі соціальні мережі мають значну популярність та розповсюдженість серед людей будь якого віку, статі та професійного спрямування. Існує багато аспектів, в яких соціальні мережі можуть бути корисні і важливі для людини і виконувати функцію зв'язку з близькими, підтримки соціальних зв'язків та майданчику для самовираження. Окрім цього, соцмережі можуть бути цінними як джерело натхнення, платформа для пошуку однодумців та обміну досягненнями.

Проте, як і будь-що в нашому житті, соцмережі мають і негативну сторону. І в умовах надмірного навантаження на психо-емоційну сферу, яке зараз переживає більшість з нас, соцмережі можуть ставати тригером погіршення стану. Наприклад, порівнюючи себе з іншими людьми, чи більше навіть з картинкою, яку показують нам люди в мережі, ми можемо відчувати незадоволення собою, переживати знецінення власних досягнень. Також постійний акцент на тому, що відбувається в мережі, перегляд новин чи коротких відео напружує нервову систему, сприяє ускладненню фокусування уваги, може викликати тривогу і роздратування.

Те, що ми бачимо в мережі, створює ілюзію, що життя саме таке, яке нам там демонструють. Насправді, ми ніколи не знаємо, яку частину життя нам демонструють і взагалі чи відповідає це дійсності. Окрім вищеперерахованого, часта перевірка своїх сторінок в соціальних мережах може впливати на нашу продуктивність. У випадку перегляду соцмереж перед сном є ризик неякісного сну і відпочинку.

Тому, можна говорити, що соцмережі однозначно впливають на нас, і цей вплив може бути зовсім різним. Головне, це поміркованість у сприйнятті інформації та у користуванні будь якими соціальними мережами загалом. Ось декілька простих рекомендацій, що можуть допомогти в цьому.

- ❖ *Фільтруйте контент, який споживаєте. Та інформація, яку ми отримуємо з соціальних мереж впливає на нас, отже ми можемо обирати, що дивитися і який це буде вплив. Поставтесь до цього відповідально.*
- ❖ *Емоційне розвантаження від соцмереж. Влаштовуйте для себе години\дні без соціальних мереж. Постерігайте за своїм самопочуттям в цей період. Спробуйте виявити як впливають соцмережі саме на вас.*
- ❖ *Помічайте, скільки часу ви проводите в соціальних мережах і встановлюйте ліміти перегляду. Ми не завжди розуміємо, скільки часу можуть забирати в нас перегляди всіх соцмереж. Постерігайте, скільки часу можна вивільнити таким чином.*
- ❖ *Свідоме використання. Спробуйте уважніше придивитись до свого емоційного стану під час перегляду того чи іншого контенту.*

❖ *Якісний відпочинок. Намагайтесь обмежувати себе у тривалому перегляді соціальних мереж перед сном, аби забезпечити собі більш якісний та тривалий відпочинок та сон.*

Якщо ви відчуваєте, що потребуєте допомоги спеціалістів, звертайтеся до психолога чи психотерапевта, на гарячі лінії допомоги. Також, нагадуємо, що ви можете звертатись до фахівця психологічної служби КМАЕЦМ у кабінет № 32 (ІІІ поверх) або у чат-бот КМАЕЦМ.

Бережіть себе!