



1. Вы не можете не проверять свою страницу

А вдруг пришло сообщение? Интересная запись на стене, которой нужно срочно поставить лайк? Новая фоточка у друга? На самом деле вы так не думаете. Вы просто проверяете страницу, потому что не можете её не проверить.

80% опрошенных исследователями пользователей соцсетей признались, что не могут не

проверить страничку хотя бы раз в сутки. А треть опрошенных занимается этим с болезненной регулярностью и приходит в ужас при мысли, что что-то случится с их аккаунтом (нам кажется, что гораздо больше). Психологическая зависимость от соцсетей не менее крепка, чем у курильщика — от сигарет. Она даже получила название у американских психологов «Facebook Addiction Disorder» (что-то вроде «расстройство фейсбук-зависимости»).

2. Соцсети заставляют вас ревновать

Даже когда и повода-то нет. По итогам опросов, большинство людей не брезгает слежкой в соцсетях за своими партнёрами. Тем более, что это так просто и удобно делать. Пара кликов — и соцсеть сама выдаст тебе список всех потенциальных соперников/соперниц: всех, кому поставлены лайки, всех друзей и возможных друзей. Можно провести увлекательнейшее расследование!

Стоп. А вы уверены в том, что не ищете то, чего нет? 35% опрошенных признались, что ревность, вызванная соцсетями, в итоге оказалась беспочвенной. А вот ещё грустная новость: Фейсбук стал причиной 1 из 5 разводов в США, а в Великобритании — 1 из 3. Согласитесь, цифры пугающие.

3. Соцсети помогают вам в работе

В то время, как большинство работодателей блокируют доступ к соцсетям с рабочих компьютеров, чтобы сотрудники не отвлекались от работы, психологи рекомендуют этого не делать. Люди, которые используют на работе Фейсбук или Твиттер работают на 9% производительней, чем остальные. Короткие перерывы на соцсеть дают мозгу возможность отвлечься и отдохнуть. Но только короткие!

4. Соцсети могут сделать вас несчастными...

Большинство людей используют соцсети, чтобы рассказать о положительных сторонах своей жизни. Например, выложить фото из отпуска, похвастаться покупкой какой-то вещи, поделиться смешным видео про кота. Но если ваши дела пошли кривой дорогой, соцсети из друга мгновенно превращаются во врага. Зависть, грусть, невозможность пожаловаться на проблемы из-за страха осуждения — все эти чувства только усугубляют подавленное настроение и могут привести вас к депрессии. Исследования показали, что в долгосрочной перспективе чрезмерное увлечение соцсетями превращает вас в завистника и нытика, даже если эти качества не свойственны вашей натуре.

5. ...а могут — счастливыми!

Вы можете хвастаться. Новой причёской, новой машиной, новой девушкой/парнем. Вы можете рассказывать о своих личных победах и достижениях — и получать одобрение! Наконец, вы можете похихикать над смешным комиксом, который кто-то выложил на стенку, и поднять себе настроение. Всё это повышает вашу самооценку и добавляет в жизнь позитива. Только будьте осторожны! Не заходите в соцсеть расстроенными и злыми, она, как увеличительное стекло, улучшает хорошее и ухудшает плохое.

6. Вы теряете друзей

Этот факт является совокупностью предыдущих. Зависть, раздражение, завышенные ожидания, ревность — соцсети дают нам слишком много возможностей проявить худшие качества своей натуры. Вы ждёте лайков и восхвалений, а вас проигнорировали. Вы написали другу что то, лично важное для вас, а он не ответил или, будучи занятым, отмахнулся. Обидно!

Не следует ждать от соцсети замену полноценному общению. Вас что-то беспокоит? Назначьте встречу в кафе и поговорите об этом. Вас гарантированно выслушают и, возможно, поддержат. По крайней мере, шансов получить от друга максимум внимания у вас будет гораздо больше, чем если вы, отвлекая его от учёбы или работы, вдруг решите раскрыть душу.

7. Соцсети заставляют вас чувствовать себя толстыми или в плохой форме

75% пользователей Фейсбук недовольны своим внешним видом. Из них 51% называет причиной этого сравнение своих фотографий с другими.

Тэги: [на](#) , [не](#) , [что](#) , [нужно](#) , [вы](#) , [новая](#) , [потому](#) , [самом](#) , [которой](#) , [поставить](#) , [может](#)
[е](#) , [др](#)
[уга](#)
,
[фоточка](#)
,
[срочно](#)
,
[лайк](#)