



Британский парламентарий предлагает признать зависимость от социальных сетей заболеванием. Психологи рассуждают, стоит ли идти на этот шаг, и объясняют, почему диджитал-детокс — не лучшее лекарство.

О проблеме зависимости от социальных сетей говорят все больше. Принц Гарри, который, кстати, недавно завел в "Инстаграме" совместный аккаунт с супругой Меган, заявил, что социальные сети могут быть опаснее алкоголя и наркотиков.

Американская конгрессвумен Александрия Окасио-Кортес удалила свой аккаунт в "Фейсбуке" и рассказала, что соцсети представляют риск для здоровья каждого.

Британский политик лейборист Крис Элмор пошел дальше всех и предложил отдать этот вопрос на рассмотрение врачам, назвав такого рода зависимость полноценной болезнью.

Несколько лет назад Катя впервые задумалась о том, что многие люди из ее окружения не могут контролировать свое использование социальных сетей.

"В один из вечеров моя близкая подруга прямо во время интересного разговора со мной открыла "Инстаграм" и начала листать его ленту. Потом я заметила на нескольких свиданиях, что парни постоянно смотрели в телефон и проверяли соцсети", — говорит она.

Как в случае с подругой, так и с молодыми людьми все встречи проходили хорошо, и большинство признавали, что открывают соцсети бессознательно и скорее автоматически.

Тогда Катя скорее с юмором и иногда с осуждением относилась к поведению окружающих и считала, что лично у нее проблем с использованием соцсетей нет и не будет. Но была неправа.

"Я журналист и работаю на Украине. Количество негативной информации о политике в последние несколько лет в моих соцсетях зашкаливает. Я поняла, что глубоко переживаю новости своей ленты, и не могу отключиться от этого", — отмечает она.

"Последний пример — несколько месяцев назад я уехала в отпуск на Канарские острова, не открывала новостные сайты, не общалась с коллегами, только листала ленту "Фейсбука" — в итоге в один из дней на море мне приснился Зеленский, который якобы меня не аккредитовал на выборы, потому что я из Донецка".

Катя считает, что соцсети увеличивают тревожность и пожирают огромное количество времени. А ограничение их использования может дать больше свободы.

"Я устала смотреть на фото коллег — как они дают интервью, как надевают бронежилеты перед камерой, как они отдыхают. Ограничив потребление соцсетей и просто удалив некоторые из них, я поняла, что ничего не упускаю, стала гораздо больше успевать и у меня появилось чувство свободы от социального одобрения. Я

почувствовала, что мир на самом деле другой, не такой как в "Фейсбуке".

## Симптомы зависимости от соцсетей

История Кати не уникальна.

"Сегодня все больше людей признают усталость от использования социальных медиа и удаляют приложения соцсетей с мобильных устройств, оставляя только мессенджеры", — рассказывает управляющий директор проекта "Фишки.net" Михаил Гуревич.

В современной психологии пока нет диагноза "зависимость от социальных сетей", есть только понятие "интернет-зависимость". Но при этом есть термин "проблемное использование социальных сетей" — то есть чрезмерное увлечение соцсетями, которое негативно влияет на психику человека.

Правообладатель иллюстрации Getty Images

Image caption "Бегство" в ленту соцсетей может означать стремление бежать от проблем в реальных отношениях

У проблемного использования есть следующие симптомы:

- Вы предпочитаете общение в социальных сетях живому общению
- Через социальную сеть вы решаете проблемы, которые не можете решить в личном общении, и заходите туда с целью выплеснуть эмоции
- Испытываете максимальную эмоциональную поглощённость, связанную с событиями в социальных сетях. Можете потратить много времени и эмоций в размышлениях о том, кто поставил вам лайки, а кто нет — и почему
- Испытываете проблемы в семейной и профессиональной жизни, ваши офлайн-отношения разрушаются из-за вашей активности в соцсетях
- Чувствуете необходимость тратить все больше и больше времени на нахождение в

сети

- Испытываете сильные негативные эмоции, когда кто-то пытается оторвать вас от сети
- Врете окружающим людям о том, сколько времени вы проводите в сети
- Предпринимаете неудачные попытки контроля своих действий в сети и времени, проведенного там

Если у вас есть хотя бы половина этих симптомов, которые продолжаются как минимум полгода, значит, проблемы с использованием соцсетей у вас есть.

### Как лечиться?

Один из самых распространенных советов — ограничить использование социальных сетей.

В начале двухтысячных, на заре борьбы с цифровой зависимостью, использовали программы, которые в определенное время отключали интернет. Плюс человека просили составить список дел, которые он может делать вне компьютера и интернета.

"Сегодня во всех мобильных телефонах есть возможность отслеживать, сколько времени ты проводишь в социальной сети. Когда ты видишь перманентный рост, стоит обратить на это внимание", — уверен Михаил Гуревич.

Еще один популярный прием — регулярно проводить интернет-детокс.

"Необходимо выделять один день в какой-то промежуток времени, когда ты будешь находиться без социальных сетей и проверять, что с тобой происходит в этот момент", — считает Гуревич.



[Источники](#) - [Где и что стоит ли от который говорят социальных завис](#)