

Келониemi А.Р.

Студент

*3 курс, факультет «Информатики и прикладной математики»
Санкт–Петербургский государственный экономический университет
Россия, г. Санкт-Петербург*

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ МЕДИА НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

***Аннотация:** Эта статья рассматривает влияние социальных медиа на психическое здоровье людей, особенно молодежи. Обсуждаются как позитивные, так и негативные аспекты использования социальных медиа и приводятся конкретные примеры. Также описываются различные психические проблемы, которые могут возникать при злоупотреблении социальными медиа, такие как депрессия, тревожность и зависимость.*

***Ключевые слова:** социальные медиа, психическое здоровье, депрессия, тревожность, зависимость.*

***Annotation:** This article examines the impact of social media on the mental health of people, especially young people. Both positive and negative aspects of social media use are discussed and specific examples are given. Various mental health problems that can arise from social media abuse such as depression, anxiety and addiction are also described.*

***Key words:** social media, mental health, depression, anxiety, addiction.*

Социальные медиа – это платформы, которые позволяют людям обмениваться информацией и контентом, создавать сообщества и устанавливать контакты с другими людьми по всему миру. Они стали неотъемлемой частью нашей жизни и использование социальных медиа стало нормой для многих

людей. Однако, существует определенный риск для нашего психического здоровья при использовании социальных медиа.

Воздействие социальных медиа на наше психическое здоровье

Исследования показывают, что использование социальных медиа может иметь негативное воздействие на наше психическое здоровье. Люди, которые проводят много времени на социальных медиа, часто страдают от депрессии, тревожности и социальной изоляции.

Социальная изоляция

Использование социальных медиа может привести к социальной изоляции. Люди, которые проводят много времени на социальных медиа, могут чувствовать, что они связаны только с виртуальным миром, а не с реальными людьми вокруг них. Они могут стать менее общительными и могут отказываться от возможности встречаться с друзьями и родственниками.

Депрессия

Использование социальных медиа также может привести к депрессии. Люди могут чувствовать себя недостаточными, когда они видят посты своих друзей, которые кажутся им более счастливыми и успешными. Это может привести к ощущению неудовлетворенности собой и своей жизнью.

Тревожность

Использование социальных медиа также может вызвать тревожность. Люди могут чувствовать себя беспокойными, когда они не могут проверить свои социальные медиа, что может привести к появлению симптомов тревожности.

Сравнение с другими

Использование социальных медиа может привести к тому, что люди будут постоянно сравнивать себя с другими. Это может привести к появлению зависти, неудовлетворенности собой и ощущению неполноценности. Люди могут

сравнивать свои достижения, внешность и жизнь с другими людьми на социальных медиа и часто чувствуют себя хуже, чем другие.

Фильтрация информации

Социальные медиа также могут влиять на нашу способность фильтровать информацию. Люди могут стать менее критическими к информации, которую они видят в социальных медиа, и могут верить в ложную или непроверенную информацию. Это может привести к неправильным решениям и действиям.

Положительное воздействие социальных медиа

Однако, использование социальных медиа может иметь и положительное воздействие на наше психическое здоровье. Социальные медиа могут помочь людям установить контакты с другими людьми, находить поддержку и советы в сообществах, а также повышать настроение и уменьшать одиночество.

Поддержка и советы

Социальные медиа могут быть ценным источником поддержки и советов для людей, которые страдают от различных проблем, таких как депрессия, тревожность или насилие в отношениях. В сообществах люди могут найти других людей, которые прошли через похожие проблемы, и получить советы и поддержку от них.

Повышение настроения и уменьшение одиночества

Использование социальных медиа также может повышать настроение и уменьшать одиночество. Люди могут чувствовать себя связанными с другими людьми через социальные медиа и получать поддержку и позитивные эмоции от общения с ними.

Как уменьшить негативное воздействие социальных медиа на психическое здоровье

Существует несколько способов, которые помогают уменьшить негативное воздействие социальных медиа на наше психическое здоровье:

– Установите ограничения на время, которое вы проводите на социальных медиа. Например, ограничьте себя 30 минутами в день на социальных медиа.

– Избегайте сравнения себя с другими людьми на социальных медиа. Помните, что люди показывают только лучшую сторону своей жизни на социальных медиа, и это не отражает полную картину их жизни.

– Будьте критическими к информации, которую вы видите на социальных медиа. Проверяйте факты и ищите надежные источники информации.

– Используйте социальные медиа для налаживания контактов и нахождения поддержки, но не злоупотребляйте ими. Не забывайте о других источниках социального взаимодействия, таких как личное общение с друзьями и близкими.

– Учитесь отключаться от социальных медиа и находить другие способы расслабления и отдыха, такие как медитация, йога, спорт или чтение книг.

В заключение, социальные медиа имеют как положительное, так и отрицательное воздействие на наше психическое здоровье. Они могут помочь нам находить поддержку, налаживать контакты и повышать настроение, но могут также вызывать стресс, тревожность и сравнение себя с другими людьми. Чтобы уменьшить негативное воздействие социальных медиа, важно установить ограничения на время, которое мы проводим на них, быть критическими к информации и использовать социальные медиа для нахождения поддержки и контактов, но не злоупотреблять ими.

Использованные источники:

1. Влияние социальных медиа на наше психическое здоровье // URL:
https://dzen.ru/a/ZEFI-jD5JhjLZ_YH
2. Влияние привычки сидеть в соцсетях на психику человека // URL:
<https://schpnd.ru/blog/vred-socialnyh-setej-kak-privychka-sidet-v-nih>
3. Одиночество: Как преодолеть страх быть одиноким? // URL:
<https://vc.ru/s/1801130-psihologiya-ot-podrostka/679401-odinochestvo-kak-preodolet-strah-byt-odinokim>