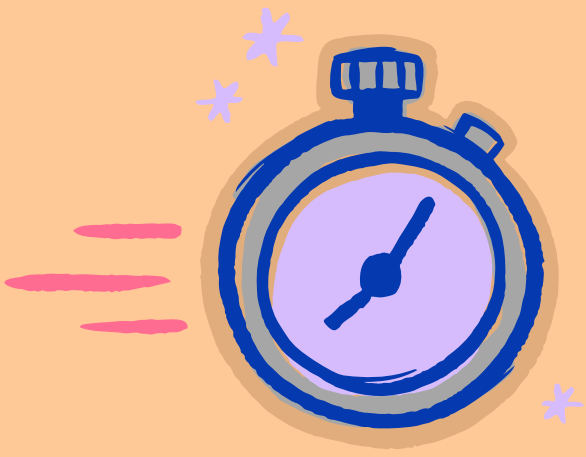
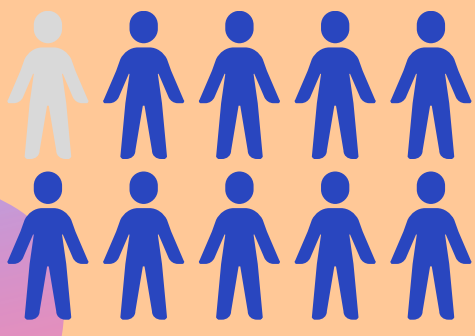
ГРОДНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

БУДЬ В КУРСЕ



По данным проведённых исследований 35 минут просмотра видео в TiKToK в день может привести к формированию зависимости.



В группе риска - люди с заниженной самооценкой, неуверенные в себе, имеющие проблемы в установлении общения, испытывающие одиночество.

Зависимость от социальных сетей — форма поведенческой зависимости, при которой человек не может контролировать количество времени, проводимое на площадках для обмена информацией и имеет навязчивое желание постоянно просматривать обновления ленты, даже если это приведет к серьезным негативным последствиям в социальной или профессиональной сфере.

В ходе исследования, в котором участникам предлагалось на протяжении нескольких месяцев ежедневно не менее 95 минут просматривать рилсы, шортсы и тиктоки, установлено следующее:

У испытуемых снизилась концентрация внимания. Им стало тяжело фокусироваться на более сложных задачах и смотреть более длительные видео

У некоторых участников повысилась тревожность, ухудшился эмоциональный фон, наблюдалось снижение настроения

У участников наблюдалось снижение самооценки. Это связано с постоянным сравнением себя с другими

У испытуемых появились проблемы со сном и засыпанием

ПОМНИТЕ!

Чтобы снизить риск зависимости от социальных сетей ограничьте время, которое вы проводите в мессенджерах и приложениях, отключите уведомления в настройках телефона для соцсетей, не пользуйтесь телефоном во время приёма пищи и перед сном.

Подготовлено СППС ОИВР