Почему социальные сети негативно влияют на психическое здоровье

Социальные сети изменили понимание того, что значит «жить не хуже других»

Мы больше не соревнуемся с тем чудаком, который один на весь город может позволить себе новую модель Тесла. Вместо этого мы, исследуя социальные сети, завидуем знаменитостям, у которых есть частные самолеты. Мы пролистываем отпускные фотографии наших знакомых и думаем о том, что нам тоже срочно нужно отправиться в путешествие.

Социальные сети дают нам возможность заглянуть в их жизнь и превращают извечную тенденцию жить не хуже других в вирулентную эпидемию, с которой борется почти каждый.

Речь уже не идет о том, чтобы иметь ухоженный газон, как у соседа. Теперь речь идет о том, чтобы иметь лучший социальный календарь, проводить более экстравагантные каникулы и доказывать, что у вас более счастливая семья, чем у всех остальных, чтобы этим похвастаться в Instagram.

И эта конкуренция стоит нам больше, чем просто денег. Не отставая от других, мы серьезно подрываем наше психическое здоровье.

Зависть в соцсетях ведёт к депрессии

Может быть, вы на самом деле не покупаете все то, что есть у остальных. Возможно, вы просто просматриваете социальные сети и страдаете от того, что не можете позволить себе идти в ногу с образом жизни других, завидуя им.

К сожалению, эта зависть не проходит бесследно. Исследования показали, что зависть к своим друзьям на Facebook напрямую связана с депрессией.

Другие исследования показали, что Instagram еще хуже влияет на наше психическое здоровье. Глядя на все эти фотографии любителей фитнеса и бизнес-гуру, вы можете почувствовать, что не соответствуете им просто потому, что не можете идти в ногу с людьми, которые демонстрируют лучшие моменты своей жизни.

Долги негативно влияют на психическое здоровье

Стремясь утолить зависть, многие люди идут еще дальше - они начинают покупать вещи, которые им совершенно не нужны. Но покупают их лишь для того, чтобы хорошо выглядеть в социальных сетях.

Наблюдая за знаменитостью, демонстрирующей свой последний технический гаджет в социальных сетях, или видя фотографию новой сумочки вашей подруги, вы можете соблазниться походом по магазинам. Небольшая терапия шоппинга может дать временное повышение самооценки и спроецировать образ успеха.

Покупка большего количества вещей стала чем-то вроде эпидемии. Несмотря на то, что семьи становятся все меньше, средний размер дома в Америке за последние полвека вырос втрое.

Тем не менее, 1 из 10 американцев арендует складское помещение, потому что его семья не может вместить все свои вещи в их гигантском доме. А 25% домовладельцев даже не

могут уместить одну машину в своем гараже, рассчитанном на две машины, потому что пространство завалено вещами.
Покупка всего этого, безусловно, создает финансовую нагрузку на большинство семей. В том числе и увеличение счетов по кредитным картам. А исследования показывают, что долги помимо ипотеки подвергают людей в три раза большему риску депрессии и тревоги. Все хвастаются тем, что у них есть, и мало кто упоминает, что они тонут в долгах (и, следовательно, испытывают депрессию и тревогу). Но правда в том, что большинство людей не могут позволить себе тот образ жизни, который они изображают в социальных сетях.

Как остановить конкуренцию

Если вы попали в эту цифровую ловушку, чтобы не отставать от соседей и друзей, важно принять меры, чтобы остановить ненужную конкуренцию. Вот как можно меньше беспокоиться о том, чтобы произвести впечатление на людей, и больше сосредоточиться на улучшении своего психического и финансового здоровья:

1. Используйте социальные сети осознанно. Бездумное пролистывание новостной ленты может негативно сказаться на вашем мышлении. Обратите внимание на время и энергию, которые вы тратите на социальные сети. Не подписывайтесь на людей, с которыми вы испытываете искушение конкурировать, устанавливайте ограничения на время, которое вы тратите на зависание в соцстях, и тщательно обдумывайте, почему вы сами делитесь информацией.
2. Примите меры для улучшения вашего психологического благополучия. Будьте активны в укреплении психической устойчивости и борьбе со стрессом. Несколько простых упражнений на каждый день могут помочь вам чувствовать себя лучше, даже в цифровую эпоху.
3. Составьте бюджет и возьмите на себя ответственность за свои деньги и расходы. Когда вы четко осознаете, сколько денег зарабатываете и тратите, у вас будет меньше соблазна покупать то, что вы не можете себе позволить.
4. Обратитесь за профессиональной помощью. Если вы сражаетесь со своим психическим здоровьем или же привычка транжирить вышла из-под контроля, обратитесь за помощью. Беседа с психотерапевтом может помочь вам управлять своими эмоциями и финансами более здраво.

Оригинальная статья: Amy Morin - Why Social Media Takes a Toll on Everyone's Mental Health, December 2019
Перевод: Остренко Анна Александровна
Редакторы: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна
Источник изображения: pixabay.com
Ключевые слова: психотерапия, зависть, причины депрессии, управление эмоциями, управление финансами, осознанность, осознанные эмоции, соцсети, вред инстаграмма, зависть к друзьям.


YouTube