

Автор: *Отделение общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*



В наше время **социальные сети стали неотъемлемой частью нашей повседневной жизни.** Они позволяют нам оставаться на связи с друзьями, делиться моментами из нашей жизни и узнавать последние новости. Однако, за всей этой пользой скрываются определенные потенциальные опасности.

Проведение большого количества времени в социальных сетях может оказать **негативное влияние на наше психическое и физическое здоровье.**

Постоянное сравнение своей жизни с жизнями других людей, идеализация и перфекционизм могут вызвать стресс и негативное влияние на самооценку. Также длительное время, проведенное перед экраном, может вызвать проблемы со зрением, бессонницу и снижение физической активности.

Кроме того, **социальные сети могут стать источником зависимости,** отвлекая от реальной жизни и межличностного общения. Постоянное желание проверить уведомления, посты и комментарии может привести к тому, что мы теряем баланс между виртуальным и реальным миром. В результате, это может отрицательно сказываться на наших отношениях с близкими, работе и общем благополучии.

Интернет и социальные сети — это часть нашей повседневной жизни, и отказаться от них полностью не всегда возможно. Однако важно осознавать, что умеренное использование социальных сетей и регулярные перерывы помогут сохранить здоровье и благополучие. Важно установить границы для себя и научиться отделять виртуальную жизнь от реальной, чтобы сохранить баланс и хорошее самочувствие.

Другой аспект – это угроза конфиденциальности и безопасности. Использование социальных сетей также повышает вероятность столкновения с мошенниками, фишинговыми атаками и другими видами киберугроз. Неправильное использование наших данных в социальных медиа может привести к серьезным последствиям для нашей личной и финансовой безопасности.

Необходимо быть осторожными с информацией, которую мы размещаем в социальных сетях, а также активно контролировать доступ к нашему профилю, используя настройки конфиденциальности.

Помните, что социальные сети могут быть полезными, если использовать их с умом и осторожностью.

Важно устанавливать границы по времени использования, быть осмотрительным в публикациях и следить за конфиденциальностью личных данных.