

Положительные стороны социальных сетей:

Чем бы ни увлекался человек, в социальной сети он найдет своих единомышленников.

1. Социальные сети позволяют найти нужное видео, музыку, друзей детства, одноклассников и даже потерянных родственников;

2. В ленте новостей, во всех социальных сетях можно узнать последние новости, научиться чему-нибудь новому, прочитать полезные советы и рецепты;

3. Социальные сети дали возможность знакомства и общения с людьми из разных городов и даже стран.



Ощутите свободу от социальных сетей



Зависимость от социальных сетей - эпидемия XXI века



Как понять, что вы зависимы от социальных сетей - и стоит ли лечиться?

Симптомы зависимости от социальных сетей

В современной психологии пока нет диагноза "зависимость от социальных сетей", есть только понятие "интернет-зависимость". Но все это влияет на психику человека. Зависимость подкрадывается незаметно!

Зависимость подкрадывается

незаметно



Жизнь проходит мимо

1. Вы предпочитаете общение в социальных сетях живому общению;



2. Испытываете сильные негативные эмоции, когда кто-то пытается оторвать вас от сети;



3. Возникают проблемы с учебой, в семье, на работе.



Как «вылечить» зависимость от социальных сетей

Самый главный шаг к выздоровлению – это признание **ЗАВИСИМОСТИ**

1. Устроить себе небольшие каникулы без Интернета;
2. Максимально загрузить себя приятными событиями;
3. Сократить частоту посещений социальных сетей;
4. Читать больше книг;
5. Больше проводить время на природе.

Уделяйте больше времени родным, близким людям, гуляйте с друзьями в реальном пространстве.

Вспомните о своих увлечениях и хобби, занимайтесь спортом!

