**Социальные сети.**

Социальные сети, как и Интернет, стали неотъемлемой частью нашей жизни. История их развития начинается в 1969 году с появлением мировой компьютерной сети Интернет. На начальных этапах люди объединялись в профессиональные сообщества, позже свои сети стали создавать те, кто увлечен одним хобби, а в 1995 году появилась первая из наиболее распространенных на сегодняшний день социальных сетей «Одноклассники». И если большинство используют подобные ресурсы для общения с друзьями и родственниками, живущими в разных уголках нашей страны и мира, для поиска новых друзей или для самовыражения, то у некоторых наблюдается серьезная зависимость от соцсетей. Бесспорно, социальные сети упрощают нашу жизнь, являясь очень удобным и полезным ресурсом как для личного общения, так и для профессионального продвижения. Но при этом существует серьезная опасность виртуального общения для некоторых пользователей. Дело в том, что человек, попавший в зависимость от соцсетей, заменяет реальное общение онлайн-перепиской, и со временем наступает такой момент, когда потребность присутствия в виртуальном мире становится патологической, подобно алкогольной или наркотической зависимости. При этом причины зависимости от виртуальных сетей могут быть различными — личные проблемы, психологические комплексы, трудности при общении в коллективе и т. д. Бывает и так, что пользователи, осознавая проблему, удаляют свои профили из соцсетей, надеясь тем самым выйти из зависимости, но спустя некоторое время возвращаются обратно. Наибольший процент зависимости от соцсетей наблюдается среди пользователей, чья жизнь достаточно скучна и однообразна. Размещая на своей странице информацию, не всегда соответствующую действительности, они пытаются создать идеальный образ в глазах других пользователей. Общаясь в социальных сетях на рабочем месте, многие забывают о своих профессиональных обязанностях, поэтому в ряде компаний доступ к интернет-ресурсам блокируется. Обратите внимание на основные признаки зависимости от социальных сетей:

• Проверка входящих сообщений по несколько раз в день. В особо серьезных случаях пользователи круглосуточно держат компьютер включенным, чтобы не пропустить ни одной новости или сообщения.

• Заходя в социальную сеть с целью просмотреть новости, вы затем обнаруживаете, что уже несколько часов «блуждаете» по страницам всех друзей (а также друзей друга).

• Еще один признак зависимости от соцсетей — постоянное обновление статуса, размещение новых фотографий, комментарии по поводу каждого своего действия.

• Отсутствие реальных встреч с друзьями — вы общаетесь только в социальных сетях.

 • Желание просто поиграть в различные приложения превращается в соревнование с самим собой и заставляет откладывать важные дела.

• Раздражение, когда по каким-то причинам вы не имеете доступа к соцсетям.

Не падайте духом, обнаружив у себя признаки зависимости от виртуального мира — **есть несколько** **способов, которые позволят вернуться в реальность:**

• Ограничивайте время доступа к соцсетям — заведите таймер, и по звонку выключайте компьютер. Наверняка у вас есть множество накопившихся дел, посвятите им свое время. При этом не отвлекайтесь на уведомления о входящих сообщениях, приходящих на ваш смартфон, лучше отключите их.

• Выйти из зависимости помогут проведенные с друзьями вечера, совместный просмотр долгожданной премьеры и т. д. Сделайте традицией встречи хотя бы раз в неделю.

• Побороть зависимость от соцсетей поможет новое увлечение — начните заниматься в спортзале или учиться кататься на коньках. Занятия спортом поднимают настроение, а также способствуют новым знакомствам.

• Вместо ленты обновлений читайте новые книги — в электронном или печатном виде. Отказавшись от бездумного просиживания в социальных сетях, вы можете посвятить это время получению новых знаний.

• Заведите домашнее животное — забота о нем займет много времени и принесет только приятные эмоции. Независимо от причин зависимости вы сможете с ней справиться, четко разделив для себя понятия «реальная жизнь» и «виртуальность». Только общение с живыми людьми — коллегами, близкими, друзьями делает нашу жизнь яркой и настоящей. Участвуйте в жизни своей семьи, чаще бывайте на свежем воздухе, обращайте внимание на красивые моменты, и зависимость от соцсетей останется в прошлом.

Источник: <http://bbcont.ru/psychologies/zavisimost-ot-soc-setei-priznaki-prichiny-resheniya.html>