



В результате проведенного исследования ученые из Университета Квинсленда выяснили, что для обретения душевного равновесия и спокойствия следует почаще отказываться от пользования соцсетями.

Совместно с психологами они изучали поведение человека, увлекающегося соцсетями, и следили за уровнем стресса, который возникает при отказе от них.

Эксперименты с участием добровольцев показали, что уровень выработки кортизола — так называемого гормона стресса — снизился у тех, кто не пользовался Facebook как минимум пять дней.

По признанию самих участников экспериментов, даже короткий перерыв в пользовании соцсетями вызывал у них раздражительность и неспособность концентрироваться, что характерно для абстинентного синдрома, или «ломки».

В результате ученые убедились в том, насколько сильно Facebook или Instagram способны влиять на человеческую психику, сообщает Technology.org.

В связи с этим исследователи рекомендовали пользоваться социальными сетями по специальному циклам с большими перерывами. С одной стороны, такой подход позволит не потерять связь с друзьями и обществом, а с другой — предотвратит серьезный стресс, который может обернуться тяжелыми заболеваниями.

Ученые также убеждены, что инструментами для общения в интернете стоит пользоваться с осторожностью, поскольку злоупотребление Facebook или Instagram, а также другими социальными сетями может вызывать привыкание.

Ранее британские ученые выяснили, что самой опасной для здоровья социальной сетью является Instagram.

[Источник](#)