

Ученые из университета Флиндерса изучали связь между сном и скроллингом соцсетей. Они обнаружили, что чем больше времени человек проводит в соцсетях, тем выше риски увидеть неприятные сны. Связано это с тем, что скроллинг соцсетей приводит к стрессу и влияет на душевное равновесие.

Была разработана специальная шкала кошмаров, связанная с соцсетями. В ее основу легла литература о сновидениях, кошмарах и взаимосвязи тех или иных тем со сном.

Специалисты отметили, что кошмары не так часты, но те, кто используют активно соцсети в повседневной жизни, могут столкнуться с ними с большей долей вероятности. И зависеть, и терпеть. В чём опасность привязанности к гаджетам? Подробнее

Сами социальные сети никак на сон не влияют, пояснил aif.ru кандидат психологических наук, доцент, психоаналитик, клинический психолог высшей квалификационной категории, когнитивно-поведенческий терапевт, сомнолог Алексей Мелехин.

Здесь главное — учитывать, что соцсеть это некая площадка, и оценивать, как человек использует ее и для чего в плане своей психики и нервной системы. Для кого-то являются психологическим убежищем, кто-то применяет их в качестве создания ложного «я» или идеального «я», кто-то скроллит ленты в качестве самолечения. Для кого-то соцсети становятся способом заявить о себе, показать свою грандиозность.

Если соцсети используются как способ разрядки гнева, тревоги, беспокойства, как поиск проблемоориентированности, особенно когда люди в повседневной жизни не счастливы, у них копится большое количество неудовлетворенности, это не на пользу. Люди идут в соцсети, пишут комментарии, развивается косвенная агрессия. Такое злоупотребление соцсетями часто приводит к проблемам со сном — ночным пробуждениям, кошмарам и фрагментарному сну. Что в дальнейшем может сказаться как на психическом, так и физическом благополучии. Гаджет как фастфуд. В США у богатых отказ от телефона стал символом статуса Подробнее

Бывает еще и так, что многие люди, перегруженные работой, используют соцсети и пролистывание ленты как сказки на ночь. Для нервной системы это становится способом переключения и расслабления. Большинство людей засыпают в кровати, когда листают соцсети. А иногда листают и до такой степени, что лицом прямо падают в телефон.

Нашей психике нужен объект, на который можно будет что-то переносить и проецировать. Если уподобить соцсеть некоему человеку, с которым выстраивают отношения, то здесь также могут развиваться разные варианты ощущений — тревожность, гипермобилизованность, паранойя или успокоение. Нужно понимать, что соцсеть во многом напоминает родительскую фигуру, в которой человек ищет одобрение, злится на них или самоутверждается.

Нет такого понятия «сколько». Ведь у психики человека и его нервной системы нет понятия времени. В основном есть рекомендация все-таки не сидеть в соцсетях непосредственно перед сном, да еще и в кровати. Воспитание цифрой. Ученые доказали — гаджеты с пеленок делают детей глупее [Подробнее](#)

Но тут важно смотреть, как вы их потребляете. Если для получения какой-то позитивной и доброй информации, почему нет. А если все же вас серфинг проблемно-ориентированный, негативно-аффективный, то стоит задуматься о его минимизации. Зачастую люди используют соцсети как способ провести свое время, выключить себя, побыть вне работы и проблем.

Чтобы не проводить буквально всю жизнь в сети, надо задать себе вопрос: а с какой целью я буквально не вылезая из соцсетей, чего мне не хватает, в чем эмоциональный информационный голод. Если подобрать другие способы ощутить себя в безопасности или провести свой досуг с большей пользой, может наладиться и сон.