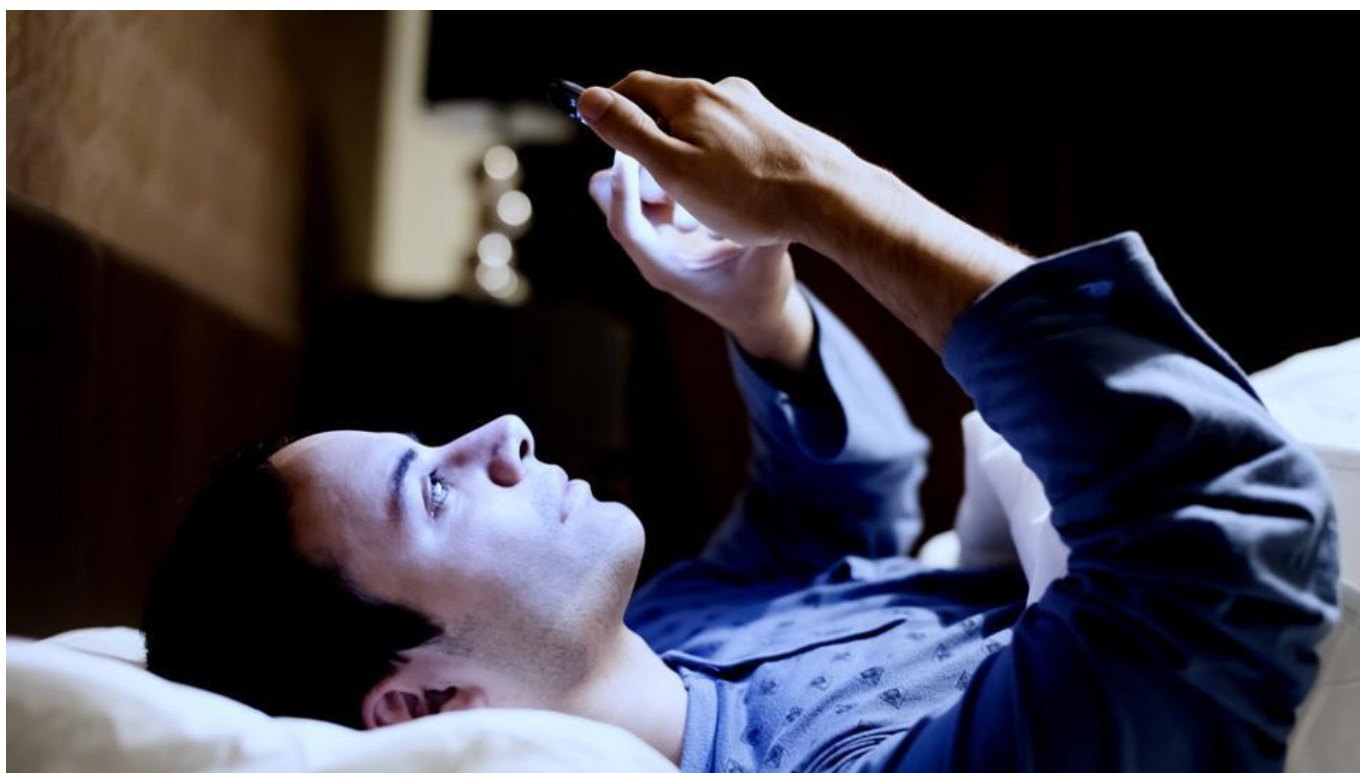


Нехватка сна — одна из самых распространённых проблем, особенно среди молодых людей и подростков. И дело не всегда в синем свете, исходящем от экранов гаджетов. Причина может заключаться в использовании соцсетями.

Известно, что 84% молодых людей пользуются минимум одной соцсетью ежедневно. Всё больше научных данных показывают, что-то, как часто человек проверяет соцсети, насколько он эмоционально вовлечён играет большую роль, чем-то, сколько времени он проводит онлайн.

Некоторые исследования демонстрируют, что эмоциональное взаимодействие людей с социальными сетями может влиять на качество сна сильнее, чем общее время, которое они проводят в Сети.



Shutterstock

В рамках одного исследования 2024 года с участием 830 молодых людей выяснилось, что частые посещения социальных сетей и эмоциональное вовлечение в них были более сильными предикторами плохого сна, чем общее время, которое люди проводили перед экраном. Ключевую роль в связи взаимодействия с социальными сетями и нарушениями сна играли также когнитивное возбуждение перед сном и социальное сравнение.

Doomscrolling и эмоционально заряженный контент в социальных сетях держат мозг в состоянии повышенной бдительности. Это затрудняет расслабление и засыпание. Из-за сравнения с другими в соцсетях у вас может повыситься уровень стресса, что приведёт к сложностям с засыпанием.

Исследования также показали, что пользование соцсетями в ночное время, особенно после выключения света, связано с более короткой продолжительностью сна, более поздним отходом ко сну и более низким качеством сна.

Наконец, соцсети способствуют развитию у нас страха упустить что-то. По-другому это называется FOMO. Научные работы демонстрируют, что более высокие уровни FOMO связаны с более частым использованием социальных сетей ночью, худшим качеством сна.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.