

Десет примера за негативното въздействие на социалните медии:

1. Въздействие върху социалното взаимодействие

Много хора поглеждат телефоните си на всеки няколко минути. Това води до много прекъсвания през нормалния ден и често до „фъббинг“ – пренебрегване на някого за сметка на вашия телефон. Това причинява стрес във взаимоотношенията. Социалните мрежи ни позволиха да се запознаем с нови хора и да общуваме с приятели и семейство по нов начин. Колкото повече хора обаче „сприятелим“, толкова повече може да намалее качеството на взаимодействията ни.

2. Емоционално откъсване

Колкото повече време прекарвате в социалните мрежи, толкова по-вероятно е да се откъснете от реалния свят. Ако прекарвате повече време на тези сайтове, отколкото с приятелите и семейството си или с физически дейности, е време да прецените как прекарвате времето си. Пристрастявате ли се? Гледате ли на живота на другите хора повече отколкото на своя собствен? Ако е така, това може да се отрази на професионалните и личните ви взаимоотношения.

3. Постоянно разсейване

Социалните медии са нож с две остриета. Те могат да бъдат чудесен начин за свързване с други хора, но и чудесен начин за губене на време. Това важи особено за предприемачите, които би трябвало да знаят по-добре от всеки друг, че времето е ресурс.

4. Липса на сън и страх от пропускане

Липсата на сън може да засегне всеки, който не спи достатъчно, но прекарването на време в социалните мрежи късно през нощта влошава състоянието. Много хора проверяват профилите си в социалните мрежи, след като си легнат и преди да тръгнат за работа или училище сутрин. Тази липса на сън може да доведе до депресия, лоша концентрация и проблеми с психичното здраве.

5. Опасност от фалшиви профили, спамери и измамници

Фалшивите профили в социалните медии се използват за различни цели, включително кражба на самоличност, спам и измами. Най-лошото

при тези фалшиви профили е, че те съдържат всички ваши данни. Ако някой реши да използва тази информация за кражба на самоличност, първо ще разгледа връзките ви във Facebook, за да види кой може да е изложен на риск.

6. Липса на поверителност

Вашата лична информация е уязвима. Информацията, която споделяте в социалните медии, е достъпна за всички, включително потенциални работодатели и държавни агенции. Информацията, която разкривате в профилите си във Facebook, Twitter и други социални медии, може да бъде проследявана от трети страни, като например уебсайтове и компании, които създават бази данни за насочване към потенциални клиенти.

7. Засилено чувство за неадекватност

Редовната употреба на социални медии може да доведе до засилено чувство на неадекватност, изолация и депресия сред младите хора, показват изследвания. Тези чувства на неадекватност и нуждата от социално сравнение могат да накарат младите хора да променят аспекти от личността си (диети, цвят на косата, облекло) или да опитат рисково поведение, което виждат изобразено в социалните медии.

8. Социална изолация

С цялото време, което хората прекарват в социалните медии, те могат да загубят връзка с това, което е важно – истинските човешки взаимоотношения, като близки семейни връзки или приятелства със съседни или колеги. Социалната изолация може да ви направи самотни, депресирани или тревожни. Някои хора са изненадани, че прекарват повече време в социалните медии, отколкото със семействата си! Това е една от причините, поради които млад човек, който използва интензивно социалните медии, е по-склонен да се чувства депесиран или да изпитва други негативни емоции, отколкото връстниците си, които не използват социалните медии толкова често.

9. Стрес и незабавни съобщения

Проучванията показват, че постоянното присъствие на социалните медии и необходимостта от незабавен отговор на текстови съобщения,

имейли и телефонни обаждания могат да причинят висок стрес и тревожност.

10. Фалшиви новини

Въпреки че социалните медийни платформи правят всичко възможно, за да спрат фалшивите новини, те все още са проблем. Например, преди да съществуват социалните медии, популистите са използвали силата на съвременните технологии, включително кинокамерата и радиото, за да разпространяват послания за омраза и геноцид. Скоростта, с която информацията може да се разпространява днес, прави още по-важно да бъдем бдителни при търсенето на новини. Трябва да използваме източници, на които можем да се доверим.