

Ползи от оттеглянето от социалните медии

Намаляват нивата на стрес и тревожност в ежедневието ви

Социалните медии могат да бъдат пристрастяващи и стресиращи. Може да сравнявате живота си с този на други потребители на социални медии, докато четете публикациите им. Това може да доведе до чувство на неадекватност, тревожност и депресия. Ако смятате, че социалните медии ви стресират, може би е отлично решение да се откажете от тях.

Прекарвате повече време със семейството и приятелите си.

Социалните медии могат да ви попречат да общувате с хората, които са най-важни за вас. Като се отдръпнете от социалните медии, можете да оставите телефона или компютъра си и да прекарате повече време с хората, които са важни за вас.

Давате почивка на очите си

Ако четете Facebook или Instagram по цял ден, очите ви бързо ще се напрегнат и уморят. Отдръпнете се от социалните медии за известно време и дайте на очите си така необходимата почивка, като гледате други неща