**ХОЛЕРА ХІХ СТОЛІТТЯ СЕРЕД МОЛОДІ**

Сьогодні технічний процес впевнено крокує вперед. Нас все більше оточує спокус та можливостей провести вільний час у інтернеті на різноманітних платформах. Соціальні мережі – холера ХІХ століття. Вони все більше і більше поглинають суспільство.

Більшість людей втрачає можливість контролювати використання соціальних мереж. Психологи називають це «проблемним використанням соціальних мереж». Велику кількість свого часу користувачі проводять у Instagram або Facebook, забуваючи про буденні та особисті справи. Ця безодня поглинаю їх з головою. Як тут встояти? Мільйони веселих відео із котиками та собачками, купа марних «лайфхаків», які ніколи не знадобляться, велика кількість безглуздих та забавних «мемів», з яких можна посміятися від душі.

Проте, не варто забувати, що все те добре, що в міру! На жаль, сучасники поступово перестають це усвідомлювати. У людей з’являється залежність від соціальних мереж. Ми й самі не помічаємо, як проводимо в них чверть свого життя!

Психологи наголошують, що такого терміну як «залежність від соціальних мереж» немає, проте існує поняття «інтернет-залежність».

Слід зазначити, що дуже велика кількість підлітків страждає цією хворобою. Так, це можна назвати саме «хворобою», оскільки зайве захоплення соц. мережами згубно впливає на ще не до кінця сформовану підліткову психіку.

Коментар середньостатистичного 17-річного підлітка щодо світової проблеми про залежність:

«*У соціальних мережах я проводжу трішки менше, ніж півдня. Найбільш захопливим додатком на телефону для мене є TikTok. Мені подобається можливість відволіктися від повсякденності. Різноманітність та спілкування – це немов ковток свіжого повітря. Проте я не заперечую, що в мене є залежність від соціальних мереж, і з часом її стає все більше. Але чому всі вважають, що «залежність» - це обов’язково щось негативне? Наприклад, вона дає мені можливість дізнаватися багато корисної інформації, яка є у ТіkTok, мені це допомагає знайти себе: можна підглянути якесь нове хобі й взяти його до уваги. Проте, змушена визнати, що мережа забирає багато часу, і замість, наприклад, читання книжки я оберу посидіти у ТіkTok, тому що це швидше: зайшов, подився, відпочив. А книжку, яка б тобі сподобалась, треба ще довго шукати*.»

На питання «*Що тебе приваблює у соціальних мережах?*», інший підліток відповів так:

«*Найбільш мені подобається дивитися кумедні відео-ролики. Я дуже люблю сміятися, і це дає мені можливість весело провести час. З друзями зустрічаємося лише у школі. Кожному з них дружню компанію замінили гаджети. Тому і я не відстаю від них. Ще я зазвичай проводжу прямі ефірі з іншими моїми знайомим. Там ми також жартуємо та веселимося. В Instagram в мене встановлений таймер часу, який я проводжу там. У середньому, щодня виходить 5 годин мого знаходження у мережі*.»

Отже, як бачимо, спільна проблема сучасної молоді – психологічна залежність від соціальних мереж. Її можна прирівнювати й з курінням або алкоголем. Безумовно, це проблема. Проте, можна зробити висновок, що соціальні мережі – індивідуальний інструмент. Ним кожен користується на свій розсуд: для когось це джерело натхнення та засіб отримати нову інформацію, а для когось – це можливість просто вбити час. Але давайте не будемо забувати, що час дуже не любить, коли його вбивають.