ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЁЖИ

Толибова Самира Баходировна
Научная статья
Студент медицинского университета:

Аннотация

Социальные сети стали важной частью повседневной жизни молодых людей и одновременно фактором, способным влиять на различные стороны здоровья. Цифровые платформы облегчают общение, доступ к образовательным материалам и получение медицинской информации, однако чрезмерное и неконтролируемое использование может сопровождаться нарушением сна, снижением физической активности, повышением эмоционального напряжения и формированием неблагоприятных поведенческих привычек. В статье рассматриваются основные возможные последствия активного использования социальных сетей для психического и физического состояния молодёжи, а также подходы к профилактике негативных эффектов. Особое внимание уделено цифровой гигиене, режиму сна, физической активности и критической оценке информации о здоровье.

Ключевые слова

социальные сети, молодёжь, психическое здоровье, физическое здоровье, сон, стресс, цифровая гигиена, интернет-зависимое поведение.

Введение

Цифровая среда за последние годы стала неотъемлемой частью жизни молодых людей. Социальные сети используются для общения, обучения, развлечений, поиска новостей и профессионального развития. Для студентов медицинских вузов они также могут служить источником учебных материалов и площадкой для профессионального взаимодействия. Вместе с тем продолжительное нахождение в интернете меняет структуру свободного времени и повседневные привычки. Поэтому вопрос о влиянии социальных сетей на здоровье приобретает особую актуальность.

Влияние социальных сетей на психическое здоровье

Одним из наиболее обсуждаемых аспектов является связь интенсивного использования социальных сетей с эмоциональным состоянием молодых людей. Постоянное сравнение собственной жизни с идеализированными публикациями других пользователей может способствовать неудовлетворённости собой, тревожности и снижению самооценки. Значение имеет не только продолжительность нахождения онлайн, но и характер взаимодействия с контентом. Поддерживающее общение может иметь положительный эффект, тогда как кибербуллинг, негативные комментарии и постоянная потребность в одобрении способны усиливать эмоциональное напряжение.

Социальные сети и сон

Использование смартфона и социальных платформ в вечернее время способно отодвигать момент засыпания. Уведомления и желание постоянно проверять новые сообщения

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

поддерживают состояние бодрствования, а позднее использование цифровых устройств сокращает время отдыха. Для студентов это особенно важно, поскольку недостаток сна может отражаться на концентрации внимания, памяти, учебной продуктивности и общем самочувствии. Практической мерой профилактики может быть ограничение использования социальных сетей перед сном и формирование стабильного режима отдыха.

Влияние на физическое здоровье

Активное использование социальных сетей обычно связано с длительным пребыванием в сидячем положении. Если экранное время вытесняет прогулки, спорт и другие формы движения, снижается общая физическая активность. Длительная фиксация взгляда на экране также может сопровождаться зрительным дискомфортом и утомлением. Дополнительное значение имеют положение тела и условия работы со смартфоном или компьютером. Регулярные перерывы, смена положения тела и достаточная двигательная активность помогают уменьшить влияние этих факторов.

Положительные стороны социальных сетей

Социальные сети нельзя рассматривать только как источник риска. Они позволяют быстро распространять образовательные материалы, поддерживать социальные связи и получать доступ к профессиональным сообществам. Для студентов медицинского профиля цифровые платформы могут использоваться для обмена учебными материалами, обсуждения научных публикаций и популяризации здорового образа жизни. Таким образом, влияние социальных сетей зависит от целей использования, содержания контента и сформированных пользователем привычек.

Профилактика негативного воздействия

Рациональное использование социальных сетей предполагает цифровую гигиену. Важными мерами являются планирование времени онлайн, отключение ненужных уведомлений, регулярные перерывы при работе с экраном, сохранение полноценного сна и включение физической активности в ежедневный распорядок. Не менее важно критически оценивать медицинскую информацию, поскольку популярность публикации не является доказательством её научной достоверности. При появлении стойких эмоциональных или физических жалоб следует обращаться к квалифицированному специалисту, а не ограничиваться советами из социальных сетей.

Заключение

Социальные сети являются значимым компонентом современной жизни молодёжи и могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на здоровье. Потенциальные риски связаны прежде всего с чрезмерным использованием цифровых платформ, нарушением сна, снижением физической активности и воздействием негативного контента. Одновременно социальные сети обладают большим образовательным и коммуникативным потенциалом. Поэтому оптимальным подходом является не полный отказ от цифровых платформ, а формирование осознанной модели их использования, основанной на балансе между онлайн-активностью, учёбой, сном, физической активностью и живым общением.

Литература

1. Всемирная организация здравоохранения. Mental health and social connection: информационные материалы ВОЗ.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

2. Всемирная организация здравоохранения. Рекомендации по физической активности и малоподвижному образу жизни.
3. U.S. Surgeon General. Social Media and Youth Mental Health: The U.S. Surgeon General's Advisory. 2023.
4. American Academy of Pediatrics. Center of Excellence on Social Media and Youth Mental Health
5. .National Sleep Foundation. Sleep and technology: материалы по вопросам сна и использования цифровых устройств.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.