

Koliko je opasna ovisnost o društvenim mrežama?

Društvene mreže, a među njima posebno Facebook, prikuju vas dnevno za stolicu i monitor u prosjeku sat i pol duže nego što ste planirali. Osim što istraživanja pokazuju kako se kod „ovisnika“ o društvenim mrežama u trenutku želje za priključenjem, u krv luče slične tvari kao kod uživatelja droga, zdravlje je dodatno narušeno – nekretanjem. Trpi vaša kičma, vaš kardiovaskularni sustav, vaše oči... Zato, vodite računa da smanjite vrijeme provedeno na društvenim mrežama

Obožavatelji društvenih mreža, posebno pobornici Facebooka, satima vam mogu nizati argumente o dobrim stranama virtualnog „druženja“. Facebook je odličan na vaš posao, za druženje, za povezivanje, za dijeljenje fotografija, pokretanje građanskih akcija i toliko toga još... - reći će vam. Doista, i sami smo ljubitelji Facebooka, Twittera, Google+ mreže te LinkedIna i uviđamo sve prednosti koje socijalne mreže donose na poslovnom i privatnom planu.

Nažalost, što se zdravlja tiče, imamo samo loše vijesti. Niti jedne jedine dobre. Naime, znanstvenici tvrde kako najpopularnije društvene mreže – Facebook i Twitter - kod korisnika uzrokuju ovisnost veću nego cigarete ili alkohol. Poriv da se provjeri vlastiti profil i sučelje društvene mreže je jače od poriva da se zapali cigareta ili popije čaša alkohola.

Znanstvenici sa Sveučilišta Kolumbija proveli su testove na 250 dobrovoljnih ispitanika i došli do rezultata da su najsnažniji dnevni porivi suvremenog čovjeka (isključivši temeljne fiziološke potrebe – hranu, piće, spavanje te obavljanje nužde), žudnja za seksom i društvenim mrežama.

U okviru istog istraživanja, analiziran je intenzitet poriva za priključenjem na društvenu mrežu, u odnosu na poriv za paljenjem cigarete ili pijenjem alkohola. Pokazalo se kako je odupiranje društvenim mrežama puno teže.

Osim psihičke ovisnosti, neprestana aktivnost na društvenoj mreži nosi sve boljke koje inače donosi pretjerano sjedenje za računalom - trpi vaša kičma, vaš kardiovaskularni sustav i ponajviše vaše oči. Oči su najizložnije umoru kod osoba koje društvenim mrežama pristupaju preko mobitela i *smartphone* aplikacija – njihovi relativno mali

zaslone na kojim se vrlo brzo gore-dolje i lijevo-desno pomiču sadržaju, jako umaraju očne živce.