

## Как избежать манипуляций в социальных сетях?



Доводилось ли вам сталкиваться абьюзом, психологическим насилием, обесцениванием, критикой и преследованием в социальных сетях? Часто с вами случалось подобное?

С каждым годом растет количество жалоб на то, что малознакомые или незнакомые вовсе люди говорят с кем-либо в сетях о том, что те должны делать, как одеваться, что должны или не должны писать, как они должны жить и так далее бесконечно.

Все это - не что иное, как самая настоящая манипуляция.

Чаще от нее страдают медийные личности или обыкновенные блогеры. Каждый раз найдётся "умник", который посчитает своим долгом написать постороннему человеку о своем недовольстве, несогласии, да и в общем поделиться своим мнением.

Многие не задумываются или не придают большое значение тому факту, что социальные сети в определённой степени являются частью нашей повседневной жизни, в них мы проводим свое личное время. А кто-то и посвящает им большую часть своего времени.

Такая высокая популярность социальных сетей неслучайна. Там многие получают возможность легко завести новые знакомства, отыскать старых друзей, приятелей, могут смело и открыто выражать свои взгляды и мнения, почувствовать свою значимость и нужность, стать заметным и не таким одиноким.

Однако за внешней привлекательностью и большим количеством преимуществ и положительных моментов очень часто маскируются оценочные суждения, не объективная критика, шейминг и манипуляции со стороны наблюдающих людей.

### **Как избежать манипуляций?**

- Будьте внимательны, кого вы добавляете в друзья
- Внимательно изучайте профиль человека, проверьте, есть ли реальные фото
- Просмотрите имеющиеся публикации
- Обратите внимание, чем интересуется этот человек

### **Признаки зависимости от социальных сетей**

- Постоянное беспокойство о том, что если немедленно не просмотреть свою страницу, не обновить ленту или проверить личные сообщения, вы пропустите что-то жизненно важное.
- Чувство собственной неполноценности, никчемности, незначимости, несостоятельности на фоне всеобщего счастья, успеха, процветания и изобилия.
- Неконтролируемое желание постоянно следить за профилями людей и их действиями в сетях.
- Необоснованное чувство тревоги в реальной жизни.
- Ухудшение взаимоотношений с близкими людьми в реальности.

### **Как избавиться от зависимости?**

- Берите таймаут и устраивайте себе цифровой детокс от соцсетей
- Откажитесь от сравнения себя с другими людьми
- Уделяйте больше времени живому общению
- Работайте над своей самооценкой через поиск и осознание своих целей и ценностей