

# «Я удалила приложения социальных сетей, потому что они превращали меня в идиотку»

Однажды Лидия Смеарс поняла, что слишком много времени проводит в социальных сетях и решила удалить со смартфона приложения Facebook и Instagram. Что из этого вышло Лидия [рассказала](#) на страницах The Guardian. SmartBabr приводит перевод отчета-откровения.

## Я сделала это

В январе Лидия Смеарс (Lydia Smears) удалила все приложения социальных сетей со своего смартфона. Она решилась на такой шаг, потому что считала: эти приложения понемногу превращают ее в идиотку. Лидия заметила, что заменяет решение проблем, возникающих в ее жизни, на выход в соцсети.



*«Беспокоит, где я буду жить в наступающем году? Да ну, зайду в Instagram. Пришло время сдавать налоговую декларацию, которую я еще не составила? Ладно, откроем лучше Facebook. Отвлечение. Запой. Побег» - так характеризует свое состояние сама автор.*

С приложениями соцсетей в смартфоне жизнь Лидии постепенно превращалась в навязчивую проверку обновлений. Она не одинока – исследования GlobalWebIndex показывают, что в Великобритании 47% жителей ежедневно проводят не менее двух часов, проверяя соцсети и обмениваясь сообщениями. Лидия отметила, что значительную часть поездок, обеденного времени и даже вечеров она тратит, перескакивая из одной социальной сети в другую – а не появилось ли за время ее отсутствия что-то новенькое.

При этом женщина утверждает, что такое бесцельное блуждание из одной сети в другую не являлось признаком нехватки внимания к ней со стороны близких. Когда она не сидела в соцсетях – заходила на страницу банковского приложения или электронной почты в надежде увидеть что-то новое. Она сравнивает свое состояние с состоянием лабораторной крысы, которая ждет звонка колокольчика. Навязчивость такого поведения в один момент настолько напугала Лидию, что она решилась на «ампутацию». Достала смартфон – и стерла Instagram, Facebook и Twitter.

## Свобода

Сразу же после такого «демарша» Лидия почувствовала тревогу. Несколько дней ей было плохо – чисто физически. Она не знала, куда себя деть, чем заняться и как избавиться от навязчивого желания зайти в интернет чтобы посмотреть «как там дела». Несколько раз Лидия чуть было не сорвалась – но вовремя напомнила себе, что глупо тратить полчаса личного времени на бесполезные комментарии под чьими-то текстами. Порой, как вспоминает автор, она сама «застукивала» себя тянущейся к смартфону, чтобы войти в интернет и оттуда – на свои страницы в соцсетях.

*«Мне помогало и то, что, убрав смартфон, я не могла выйти в интернет с домашнего компьютера, - говорит Лидия. — У меня дома только ноутбук, причем в нерабочем состоянии он отключен, сложен и убран в чехол. Его нужно было доставать, разматывать провода... Даже собираясь это проделать, я всегда успевала сказать себе: стоп, Лидия, ты решила: дома — никаких соцсетей!».*

Убрав соцсети, Лидия вспомнила, что не читала никаких книг уже полгода. Она не виделась с друзьями и никуда не выходила по вечерам и выходным. Она забросила все свои увлечения и почти перестала вести дом.

Психологи, изучающие зависимость от социальных сетей, пришли к выводу, что большой поток новостей, который мы якобы видим в этих медиа, обманчив. Вот что говорит по этому поводу доктор Мак-Магон: «Просмотр ленты соцсети похоже на чтение книги. Но после прочтения книги вы, по крайней мере, можете назвать количество прочитанных за час страниц. После часа, проведенного на Facebook, у вас нет чувства достижения».

Освободившееся время нужно было чем-то занять. В течение месяца Лидия прочитала два новых романа и прослушала две аудиокниги — все в свободное время, которое раньше было занято просматриванием соцсетей.

*«Если бы я удалила приложения еще в июне, когда впервые задумалась над тем, сколько времени они у меня отнимают, я бы успела прочитать все 14 романов, которые вошли в шорт-лист Букера», - говорит Лидия.*

Второе действие, которое даме пришлось «вспомнить» - как звонить родственникам или друзьям. Раньше для того, чтобы «увидеть» человека, достаточно было посетить его страничку в той или иной соцсети. Там можно было узнать, что друг делал в тот или иной день — по лайкам или выставленным фотографиям, а также по постам, которыми он делился. После удаления приложений друзьям и родственникам нужно было звонить. Или ходить в гости.

Еще одно чувство, которое испытывают пользователи Facebook или Instagram — это ложное чувство значимости, - уверены психологи. Именно по этой причине большинство пользователей «дружит» со всеми подряд — сотни и тысячи друзей в Instagram заставляют забыть о своем одиночестве в реальности. При этом первый выход в жизнь без соцсетей — это очень и очень страшно. Но, переборов страх, чувствуешь, что жизнь идет, а не утекает сквозь пальцы. И, оказывается, можно ходить на мероприятия, и снова знакомиться в парках, и находить единомышленников. В соцсетях жить и общаться просто: выложи фото или найди пост и нажми «Поделиться». В реальности — нужно говорить. Но учиться, творить, любить в реальности — это значит, почувствовать себя более здорово, чем не мыслить и дня без селфи, лайков, подписчиков и прочей ерунды.

Сложнее управлять тягой к импульсивной проверке, поскольку совершенно отказаться от соцсетей не получится: реалии жизни таковы, что по работе приходится так или иначе сталкиваться с этими технологиями. Но и это, как считает автор статьи, вполне возможно. Надо просто раз за разом напоминать себе о том, что ты решил жить в реальности, а не в интернете.

## **А дальше?...**

Проведя без ежедневного «залипания» в соцсетях два месяца, Лидия уже готова вернуть приложения обратно на свой смартфон. Она чувствует, что не соцсети владеют ей, а она готова владеть соцсетями и сможет регулировать время нахождения в «паутине». Она уже пообещала себе, что будет точно так же, как и в эти два месяца, читать, гулять и общаться в реальном мире, не бросаясь ежеминутно к смартфону, а также не будет устанавливать оповещения о событиях в соцсети, чтобы не отвлекаться. Лидия уверена в себе и своих силах — и не уверена. Но, если «залипание» вернется, она готова снова пройти этот круг — и опять убрать приложения с гаджета.

Вот только так легко уйти, когда знаешь, что в любой момент можешь вернуться...

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

*Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:*

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

*Связаться с редакцией Бабра:*

[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

Автор текста: **Алина  
Саратова.**

#### НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](#)

Эл.почта: [newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

#### ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [bratska.net.net@gmail.com](mailto:bratska.net.net@gmail.com)

#### КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [bur.babr@gmail.com](mailto:bur.babr@gmail.com)

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [irkbabr24@gmail.com](mailto:irkbabr24@gmail.com)

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [krasyar.babr@gmail.com](mailto:krasyar.babr@gmail.com)

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [nsk.babr@gmail.com](mailto:nsk.babr@gmail.com)

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [tomsk.babr@gmail.com](mailto:tomsk.babr@gmail.com)

[Прислать свою новость](#)

#### ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: [@babrobot\\_bot](#)

эл.почта: [equatoria@gmail.com](mailto:equatoria@gmail.com)

#### СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: [babrmarket@gmail.com](mailto:babrmarket@gmail.com)

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)