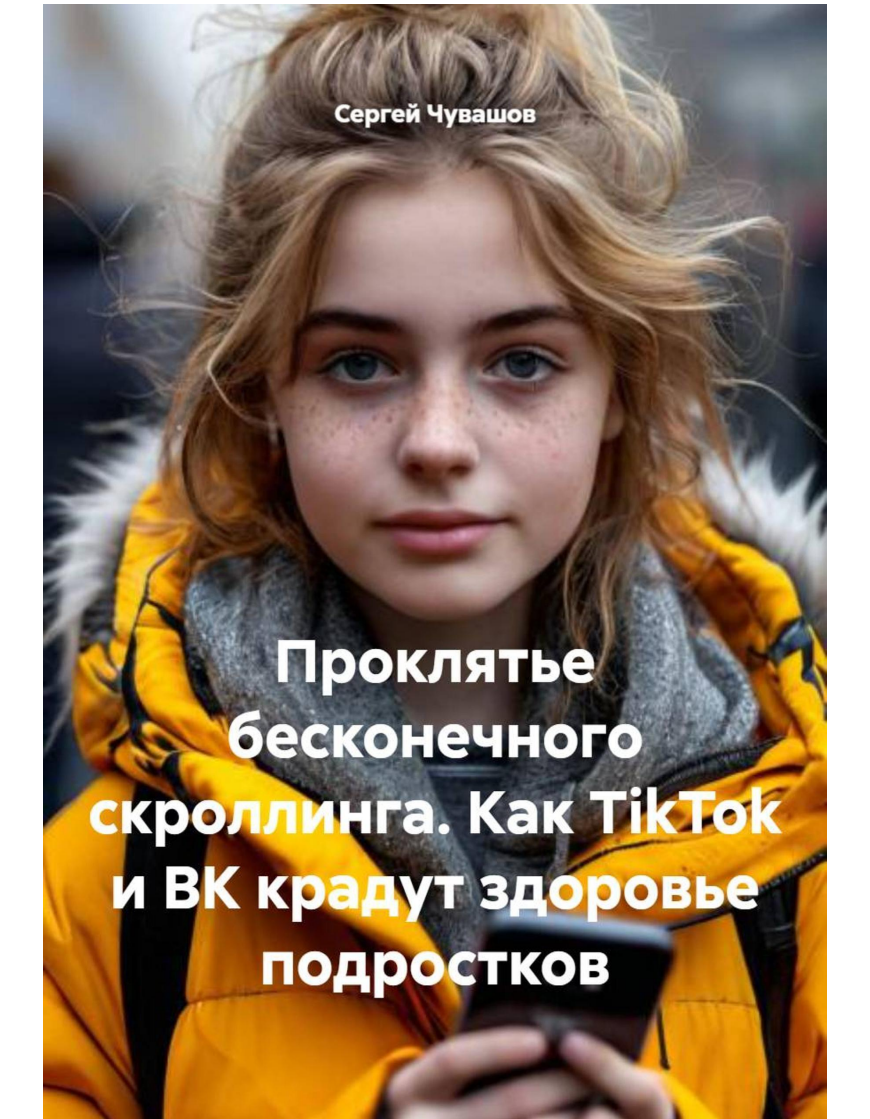




Сергей Чувашов

**Проклятье
бесконечного
скроллинга. Как TikTok
и VK крадут здоровье
подростков**

Сергей Чувашов

Проклятье бесконечного скроллинга. Как TikTok и VK крадут здоровье подростков

<https://litres.ru/73515674>

SelfPub; 2026

Аннотация

Социальные сети, такие как TikTok и ВКонтакте, стали неотъемлемой частью жизни подростков. Но что скрывается за яркими видео и лайками? Часами скроллить ленту — это не просто "убийство времени", а реальная угроза для психики, тела и будущего. В этой статье мы разберем, как бесконечный поток контента вызывает зависимость, усиливает тревожность и даже меняет восприятие реальности.

Ты узнаешь, почему сравнение себя с блогерами разрушает самооценку, как недосып из-за "еще одного видео" влияет на мозг, и почему некоторые подростки теряют связь с реальным миром. Мы приведём реальные истории, подкреплённые свежими исследованиями 2023-2026 годов, чтобы показать, как соцсети могут стать ловушкой.

Но не все так мрачно — ты также найдёшь советы, как использовать соцсети с умом и защитить себя от их "темной стороны". Готов узнать правду?

Сергей Чувашов

Проклятье бесконечного скроллинга. Как TikTok и ВК крадут здоровье подростков

Если кратко, то основные риски для подростков, которые проводят часы в соцсетях, включают психологические проблемы (тревожность, депрессия), физические последствия (недосып, проблемы со зрением), а также социальные (изоляция, буллинг). Вот как это выглядит подробнее:

1. Психологическое воздействие: зависимость и тревожность

Эй, давай поговорим о том, как соцсети, особенно такие, как TikTok и ВКонтакте, влияют на голову подростков. Ты, наверное, сам замечал, как легко "залипнуть" в ленту: одно видео, второе, и вот уже прошло несколько часов. Это не просто потерянное время – это реально может навредить твоей психике. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) за 2024 год, зависимость от социальных сетей напрямую связана с ростом психологических проблем

у подростков. Речь идёт о тревожности, депрессии, чувстве одиночества и даже более серьёзных расстройствах. И это не просто слова – учёные по всему миру бьют тревогу, потому что подростки, которые проводят в соцсетях больше 3 часов в день, в два раза чаще сталкиваются с такими проблемами, чем те, кто ограничивает время онлайн.

Так почему же соцсети так затягивают? Все дело в том, как они действуют на твой мозг. TikTok, например, с его короткими видео буквально "подсаживает" тебя на дофамин – это такой гормон удовольствия, который выделяется, когда ты получаешь что-то приятное. Каждое видео – как маленькая награда: ты смеёшься над мемом, восхищаешься танцем или просто удивляешься какому-то лайфхаку. Мозг получает сигнал "это круто, давай еще!", и ты продолжаешь скроллить. Это называется дофаминовая петля, и она работает как настоящая зависимость. Ты не можешь остановиться, потому что каждое следующее видео обещает новый "кайф". Разработчики TikTok знают об этом и специально делают приложение таким, чтобы ты проводил там как можно больше времени. Алгоритмы подбирают контент, который тебе точно зайдёт, и ты даже не замечаешь, как пролетают часы.

Но это только одна сторона медали. Другая – то, как соцсети влияют на твоё восприятие себя и мира. Исследования, проведённые в 2023-2024 годах, показывают, что у

девочек 12-17 лет просмотр коротких видео вызывает сильное чувство неполноценности из-за сравнения с "идеальными" блогерами. Ты видишь этих людей с безупречной кожей, стильной одеждой, дорогими гаджетами, и кажется, что у них жизнь – сплошной праздник. А потом смотришь на себя в зеркало или на свою комнату и думаешь: "Почему у меня не так? Что со мной не так?" Это бьёт по самооценке, особенно в подростковом возрасте, когда ты и без того пытаешься понять, кто ты и чего стоишь. Например, в одном из постов в TikTok от @oskar_hartmann_official упоминается, что наш мозг просто не создан для такого ритма потребления контента. Мы не успеваем обрабатывать столько информации, и это вызывает стресс, даже если ты этого не замечаешь.

Давай разберем это на реальном примере. Представь девочку Аню, 14 лет, из обычного небольшого городка. Она каждый день после школы открывает TikTok, чтобы "расслабиться". Сначала она смотрит смешные видео с котиками, потом попадает на блогеров, которые показывают "совершенную" жизнь: путешествия, шопинг, идеальные фигуры. Аня начинает думать, что она недостаточно красива, у нее нет таких вещей, и вообще ее жизнь какая-то скучная. Она перестаёт выкладывать свои фото, потому что боится, что ее засмеют за "неидеальность". Самооценка падает, и вместо того, чтобы учиться или гулять с друзьями, она тра-

тит часы на просмотр, пытаюсь найти в этих видео хоть какое-то вдохновение. Но вместо вдохновения приходит только чувство, что она хуже всех. В итоге Аня становится замкнутой, у нее появляются тревожные мысли, а родители даже не понимают, что происходит, потому что "она же просто сидит в телефоне".

И это не единичный случай. Психологи говорят, что соцсети создают иллюзию идеального мира, где все счастливы, успешны и красивы. Но в реальности никто не выкладывает свои провалы, слезы или скучные будни. Ты видишь только отфильтрованную версию жизни, и твой мозг начинает верить, что это норма. А если твоя жизнь не соответствует этим стандартам, ты чувствуешь себя неудачником. Особенно это опасно для подростков, потому что в этом возрасте ты очень восприимчив к мнению других. Ты хочешь быть принятым, хочешь "вписаться", и соцсети становятся для тебя мерилom крутости. Лайки, комментарии, подписчики – все это превращается в показатель твоей ценности. И если их мало, ты начинаешь думать, что с тобой что-то не так.

Давай еще один пример. Парень по имени Саша, 15 лет, активно сидит в ВКонтakte. Он подписан на кучу пабликов и блогеров, которые постоянно постят мемы, шутки и всякие "мотивирующие" цитаты про успех. Сначала это кажется забавным, но со временем Саша замечает, что его настрое-

ние зависит от того, сколько лайков он получил под своим постом. Если их мало, он чувствует себя невидимкой. А если кто-то напишет негативный комментарий, это вообще может испортить ему весь день. Он начинает тратить часы на то, чтобы придумать "идеальный" пост, который точно соберет много лайков. Но даже когда лайки есть, радость длится недолго – через пару часов он снова проверяет ленту, чтобы убедиться, что он "в теме". Это превращается в замкнутый круг, где его самооценка полностью зависит от виртуального одобрения.

Но тревожность и низкая самооценка – это еще не все. Соцсети могут вызывать и более глубокие проблемы, такие как депрессия. Когда ты часами сидишь в телефоне, ты не просто теряешь время – ты теряешь связь с реальной жизнью. Ты меньше общаешься с друзьями лицом к лицу, меньше двигаешься, меньше занимаешься тем, что приносит настоящее удовольствие. И вот ты начинаешь чувствовать себя одиноким, даже если у тебя сотни "друзей" онлайн. Исследование, проведенное в Великобритании в 2023 году, показало, что подростки, которые проводят в соцсетях более 5 часов в день, на 70% чаще сообщают о симптомах депрессии, чем те, кто ограничивает время до 1-2 часов. Это связано с тем, что соцсети заменяют реальные эмоции и впечатления на виртуальные, которые быстро проходят и оставляют чувство пустоты.

Еще одна проблема – это FOMO, или страх упустить что-то важное. Ты боишься пропустить новый тренд, мем или пост своего любимого блогера, поэтому постоянно обновляешь ленту. Это особенно заметно в TikTok, где контент обновляется каждую минуту. Ты думаешь: "А вдруг я не увижу что-то крутое? Вдруг все будут обсуждать это в школе, а я буду не в курсе?" И вот ты сидишь до ночи, скроллишь, хотя глаза уже слипаются. Этот страх заставляет тебя возвращаться в приложение снова и снова, даже если ты понимаешь, что это отнимает слишком много времени. Психологи говорят, что FOMO – одна из главных причин, почему подростки не могут оторваться от соцсетей, и это напрямую связано с повышенной тревожностью.

Давай добавим еще один пример, чтобы ты лучше понял, как это работает. Представь Лену, 13 лет. Она недавно завела аккаунт в TikTok и быстро набрала пару сотен подписчиков, выкладывая танцы и липсинки. Сначала это было весело, но потом она начала замечать, что другие девочки ее возраста получают тысячи просмотров, а у нее – только десятки. Она стала думать, что делает что-то не так, и начала тратить часы на то, чтобы снять "идеальное" видео. Лена смотрела на популярных блогеров и пыталась копировать их стиль, макияж, даже манеру говорить. Но просмотров все равно не прибавлялось, и она начала чувствовать себя ник-

чёмной. В какой-то момент она даже получила несколько обидных комментариев, вроде "ты вообще не умеешь танцевать". Это так задело ее, что она перестала спать нормально, все время думая, как улучшить свой контент. В итоге у Лены начались панические атаки, а родители долго не могли понять, почему их дочь стала такой нервной.

И это не просто истории. Научные данные подтверждают, что соцсети могут усиливать стресс. Когда ты видишь негативные комментарии или сталкиваешься с кибербуллингом, твой организм реагирует так же, как на реальную угрозу: выделяется кортизол, гормон стресса. Если это происходит регулярно, уровень кортизола остается высоким, и это может привести к хронической тревожности. А если добавить к этому постоянное сравнение с другими и давление "быть на уровне", то психика подростка просто не выдерживает такой нагрузки.

Еще один важный момент – это то, как соцсети влияют на твоё восприятие времени. Когда ты скроллишь ленту, время летит незаметно. Ты думаешь, что провёл в приложении 10 минут, а на самом деле прошло 2 часа. Это называется "искажение времени", и оно особенно опасно для подростков, потому что у тебя и так куча дел: учёба, хобби, общение с семьей. Но вместо этого ты тратишь часы на бессмысленный контент, а потом чувствуешь вину за то, что ничего

не успел. Это тоже добавляет стресса и тревожности, потому что ты начинаешь думать, что не справляешься с жизнью.

И напоследок давай поговорим о том, как соцсети могут усиливать чувство одиночества. Казалось бы, ты общаешься с кучей людей онлайн, у тебя есть чаты, лайки, комментарии. Но на деле это не заменяет настоящего общения. Ты можешь иметь тысячу подписчиков, но если у тебя нет близких друзей, с которыми можно поговорить по душам, ты все равно будешь чувствовать себя одиноким. Исследование из США за 2024 год показало, что подростки, которые проводят много времени в соцсетях, часто жалуются на чувство изоляции. Это потому, что виртуальные связи – это не то же самое, что реальные. Ты не видишь эмоций, не слышишь интонаций, не чувствуешь поддержки. И в итоге, вместо того чтобы сближать, соцсети могут отдалять тебя от окружающих.

Так что, как видишь, проблема не только в том, что соцсети отнимают время. Они реально меняют то, как ты думаешь о себе, как справляешься со стрессом и как строишь отношения. Зависимость от TikTok и ВКонтакте – это не просто привычка, это штука, которая может серьёзно подорвать твоё психологическое здоровье. Но не переживай, дальше мы разберем, как с этим бороться и как найти баланс, чтобы соцсети приносили радость, а не проблемы.

2. Физическое здоровье: недосып и нагрузка на глаза

Эй, давай поговорим о том, как соцсети, такие как TikTok и ВКонтакте, могут навредить не только твоей голове, но и телу. Ты, наверное, сам замечал, что, если засидеться в телефоне до ночи, наутро чувствуешь себя как зомби. И это не просто усталость – когда подростки "залипают" в соцсетях часами, особенно перед сном, они серьёзно недосыпают. А недостаток сна – это не мелочь, он реально влияет на развитие мозга, память, концентрацию и даже на твоё настроение. Плюс ко всему, постоянное пяление в экран телефона или планшета нагружает глаза, вызывает головные боли и кучу других проблем. Давай разберем это по полочкам, чтобы ты понял, почему так важно вовремя откладывать телефон и давать себе отдых.

Начнём с недосыпа. Подросткам нужно спать 8-10 часов в сутки, чтобы мозг и тело нормально развивались. Это не просто рекомендация, а необходимость, потому что в твоём возрасте мозг активно формируется, особенно те его части, которые отвечают за эмоции, принятие решений и память. Но когда ты сидишь в соцсетях до полуночи или даже до 2-3 часов ночи, ты крадёшь у себя эти важные часы сна. Исследования показывают, что подростки, которые проводят более 3 часов в день в соцсетях, особенно вечером,

спят в среднем на 1-2 часа меньше, чем те, кто ограничивает время онлайн. А это уже серьёзно, потому что даже один час недосыпа может повлиять на твою способность учиться и справляться со стрессом.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.