



Как социальные сети разрушают ваш сон

Путь от Facebook до бессонницы ближе, чем кажется!

Люди, которые проводят в социальных сетях много времени в течение дня, чаще страдают нарушениями сна, чем остальные. Такой вывод по результатам исследования [сделали](#) психологи из Университета Питтсбурга, США.

Исследователи провели опрос 1788 взрослых американцев в возрасте от 19 до 32 лет и выяснили, что в среднем современный человек заходит в социальные сети 30 раз в неделю, тратя на это около часа в день. Этого оказалось достаточно для того, чтобы у каждого третьего участника исследования развился высокий уровень нарушения сна! А чем больше времени человек проводил в социальных сетях, тем сильнее возрастал риск возникновения бессонницы.

Тревожное исследование затрагивает все самые популярные мировые социальные сети: Facebook, YouTube, Twitter, Google Plus, Instagram, Snapchat, Reddit, Tumblr,

Pinterest, LinkedIn и Vine.

Кстати, соц сети не только могут вызвать нарушения сна, но и зачастую становятся источниками стресса! При этом, чем больше на вашем аккаунте друзей, тем выше стресс! Как такое возможно? Объясняем [здесь](#).