



Les conseqüències de passar-te hores fent 'scrolling' a les xarxes socials

[inicentrareport]Segons el informe Estat Mòbil de 2022, passem una mitjana de 5 hores diàries fent **?scrolling?** al nostre telèfon mòbil.

El **?scrolling?** a les xarxes socials produeix una **alliberació de dopamina en tres àrees del cervell** i és molt similar a la reacció que es produeix quan es consumeixen drogues. En altres paraules, **el telèfon mòbil té la capacitat d'absorbir-nos i de fer que no siguem capaços de sortir.**

Els nostres pensaments i la manera en que ens comportem es veu alterada de manera que necessitem seguir mirant el mòbil per mantenir un estat de calma. **Ens ajuda a distreure'ns i quan deixem de fer-ho sentim ansietat** perquè estem acostumats a aquest hàbit.

Estem sobreestimulant el nostre cervell i aquesta s'ha acostumat. Però, com qualsevol addicció, té solució. **Per deshabituarnos a aquest hàbit tan tòxic i prevenir el risc de desenvolupar intolerància a l'avorriment, es poden seguir les següents pautes:**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exc o-sdk'));
```

[/playbuzz]

[ficentrareport]