



Això és el que passa quan deixes les xarxes socials durant un mes



Les xarxes socials generen addicció. **Cada cop que algú ens fa "like" el nostre cervell rep una dosi de dopamina, l'hormona de la felicitat, i això ens produeix una sensació de benestar de la qual no ens volem desfer. És per aquesta raó que ens enganxem a les pantalles i ens costa tant no mirar el mòbil.**

Ara bé, aquesta sensació de "felicitat" dura poca estona i quan s'acaba pot aparèixer l'angoixa i l'ansietat. **Això és precisament el que li passava a @Lahaoe, un usuari de Reddit que va decidir abandonar les xarxes socials durant un mes per veure si el teu estat d'ànim millorava.**

El noi estava convençut que el seu mal humor i la seva preocupació constant per la pandèmia eren culpa d'Instagram i Twitter. Per tant, va optar per deixar-les de banda.

Per veure si el seu experiment funcionava, **va crear una taula per mesurar el seu estat d'ànim, en què tenia en compte variables com "ansietat pel covid", "ansietat per la situació política", "ansietat per la imatge física", "fe en la gent", "qualitat del son", etc.**



Durant els primers dies, **en què encara feia servir les xarxes socials, el seu estat anímic era baix. A partir del setè dia, però, quan va decidir abandonar-les per complet, va començar a millorar: estava menys enfadat i la seva preocupació anava a menys.**

Al final de l'experiment, el seu estat d'ànim havia passat de l'1 al 4. Estava més feliç, sobretot perquè s'havia allunyat d'imatges i opinions perjudicials que el feien estar malament.

Un tipo deja las redes sociales 1 mes y registra su estado de ánimo diario. Si ponerme catastrófico (que no lo soy, ya sabéis) me parece innegable que influyen en el ánimo de muchas personas y hay cosas chulas... pic.twitter.com/SIP3OfjLHx

? Juan García (@blogoff) September 28, 2020

És per això que el noi anima a tothom a sumar-se a la seva iniciativa, ni que sigui durant unes setmanes, per prendre consciència sobre com les plataformes socials afecten la nostra autoestima i benestar.