يمكن أن تؤثر وسائل التواصل الاجتماعي سلبًا على صحتنا النفسية. يشير البحث إلى أن الاستخدام المفرط يمكن أن يؤدي إلى القلق والاكتئاب، خاصةً عند مقارنة أنفسنا بالآخرين عبر هذه الوسائل. يؤدي ذلك إلى تعزيز مشاعر النقص وعدم الرضا.

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي