



Ученые из Великобритании выяснили, что половина людей следит после расставания за своими бывшими возлюбленными через социальную сеть. Пережить разрыв отношений бывает нелегко, однако губительнее для психики по мнению психолога **Тары Маршалл** следить за жизнью своих бывших на расстоянии.

Многие люди отслеживают, появились ли у их бывших партнеров новые половинки, просматривают фотографии с новыми соперниками, такое постоянный стресс влечет за собой сильные психологические травмы. Такие люди не дают своим многочисленным ранам затянуться, раз от раза беря их. Раньше узнать новости о своем бывшем партнере было сложнее, разве что от общих друзей, теперь же тысячи людей получили простой способ постоянного ведущего к разочарованию мониторинга за личной жизни покинувшего их человека.

Психологи проанализировали эмоциональное состояние 464 участников, которые пережили разрыв отношений. Они оценивали уровень эмоциональной привязанности и сексуального желания к бывшим половинкам, негативные чувства к ним, а также, ощущают ли испытуемые торможение личностного роста и способность снова двигаться вперед. Оказалось, что постоянное слежение за бывшими партнерами весьма негативно сказывается на стабилизации эмоционального состояния после разрыва, ведет к замедлению личностного роста и проблемам с самооценкой. Массовому негативному эффекту способствует всеобщая доступность и распространенность социальных сетей.