

УДК 007.51- 614.39

СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ «TikTok» В ПОВЫШЕНИИ ВОЗРАСТНОЙ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ

Горелик А.И.

АНО «НИМЦ «Геронтология», г.Москва

В статье рассмотрены варианты продвижения здорового образа жизни через социальные сети. Изучены такие сети как «TikTok», «ВКонтакте» и «Facebook», «Instagram». Показано, что для более молодого поколения наиболее приемлемыми для рекламы являются социальные сети «TikTok», которые прогрессивно увеличивают свою аудиторию. Также в статье показано, что многие блоггеры, которые берутся вести страницы на тему здорового образа жизни недостаточно компетентны и их ошибочные суждения заставляют людей думать и делать неправильно. Поэтому актуальным является использование социальных сетей «TikTok» для повышения возрастной жизнеспособности людей блоггерами, обладающими основательными и глубокими знаниями в продвижении здорового образа жизни.

Ключевые слова: TikTok, социальные сети, возрастная жизнеспособность, здоровый образ жизни, реклама.

SOCIAL NETWORK TikTok IN AGE VIABILITY INCREASING

Gorelik A.I.

Autonomous Non-Profit Organization "Research Medical Center "Gerontology", Moscow

The article discusses options for promoting a healthy lifestyle through social networks. Such networks as "TikTok", "Vkontakte" and "Facebook", "Instagram" have been studied. It has been shown that the most acceptable social network for advertising among the younger generation is "TikTok", with its progressively increasing audience. The article also shows that many bloggers who undertake to keep pages on the topic of a healthy lifestyle are not competent enough and their erroneous judgments make people think and do wrong. Therefore, it is relevant to use the social network "TikTok" to increase the age vitality of people by bloggers who have solid and deep knowledge in promoting a healthy lifestyle.

Keywords: TikTok, social network, age vitality, healthy lifestyle, advertising.

Актуальность

В настоящее время все более актуальна проблема продвижения здорового образа жизни среди молодёжи, в том числе и через социальные сети. Актуальность самого здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Социальные сети и интернет играют важную роль в современном мире. Различные интернет платформы являются отличным средством PR-компаний всех сфер жизнедеятельности человека. Несомненно, здоровый образ жизни, несмотря на возрастающий интерес к нему в обществе, нуждается в продвижении и популяризации [2]

Цель - Изучить роль социальной сети «TikTok» для повышения возрастной жизнеспособности людей и разработать примерный план контента в «TikTok».

Материал исследования: Был проведен обзор публикаций, касающихся продвижению здорового образа жизни и повышения возрастной жизнеспособности, сайты ВОЗ и ООН. Стратегия поиска включала поиск в электронных базах данных PubMed, Scopus, Google и E-library. Термины, включенные в первоначальный поиск, были такие: «здоровый образ жизни», «ЗОЖ», «TikTok», «Вконтакте» и «Facebook», «Instagram», «социальные сети». Затем результаты были объединены с терминами «продвижение здорового образа жизни», «роль социальных сетей в рекламе». Далее был проведен вторичный библиографический поиск.

Результаты исследования

Под здоровым образом жизни понимают образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) «здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Согласно Всемирной организации здравоохранения, здоровый образ жизни направлен на снижение риска возникновения серьезного заболевания и преждевременной смерти. Он улучшает здоровье, «помогает вам наслаждаться в большей степени и большим числом аспектов вашей жизни; помогает вашей семье». Четыре аспекта являются наиболее важными для здорового образа жизни: отказ от табака, отказ от алкоголя, физическая активность и здоровое питание [1].

Известно, что наше здоровье на 10% определяют наши гены, на 20% окружающая среда, в которой мы живём, ещё 10% уровень медицинского обслуживания, а остальные 60% — здоровый образ жизни. Эти 60% зависят от образа жизни (еда, режим питания, физическая активность, уровень стресса, вредные привычки и разрушительное поведение).

Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях:

- социальном: пропаганда, информационно-просветительская работа;
- инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности человека (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль;
- личностном: система ценностных ориентиров человека, стандартизация бытового уклада.

Под пропагандой здорового образа жизни понимают целый ряд мероприятий, направленных на его популяризацию, среди которых важнейшими являются

просветительские и выездные программы, реклама в СМИ (радио, телевидение, Интернет, социальные сети и т.д.) [1].

Социальная сеть – это интерактивный многопользовательский веб-сайт, контент которого наполняется самими участниками сети. Сайт представляет собой автоматизированную социальную среду, позволяющую общаться в группе пользователей, объединенных общим интересом или какой-то целью. Здоровый образ жизни с каждым годом набирает обороты. И в наше время социальные сети связаны напрямую почти с каждым человеком, поэтому интернет является показателем того, что модно, что важно и ценно в нашем современном обществе [3].

При этом информация в социальных сетях распространяется гораздо быстрее благодаря лайкам и репостам. Но для того чтобы страница была всегда в тренде, необходимо ведение PR-компании, требующих больших затрат времени. Еще лучше, если есть обратная связь с аудиторией. Также для привлечения интереса и расширения аудитории, контент должен быть качественным, поэтому менеджеры страниц зачастую обращаются к дизайнерам и фотографам. И самое основное – почти все комментарии на официальных сайтах клубов подвергаются цензуре, а социальные сети дают возможность общения в свободном формате, это и нравится аудитории.

Люди разных возрастных групп ежедневно сидят в социальных сетях. Кто-то в стремлении за идеальной фигурой подписан на страницу в «Instagram» известного блоггера, которая рассказывает о своём рационе, тренировках и проводит фитнес марафоны. Для блоггера его страница – это стиль жизни и своего рода заработок, а для аудитории – это пример и стремление к здоровому образу жизни.

Многие блоггеры, которые берутся вести страницы на тему «ЗОЖ» недостаточно компетентны в этой сфере. Поскольку информация в интернете разлетается с огромной скоростью, ошибочные суждения «экспертов» заставляют людей думать и делать неправильно. И если такие социальные сети как «ВКонтакте» и «Facebook», «Instagram» уже прочно заняли свою нишу в вопросах продвижения и мотивации к здоровому образу жизни, то платформа «TikTok» пока набирает свою аудиторию [3,4].

Сервис «TikTok» был запущен в 2016 году в Китае под названием Douyin, в основе работы сервиса – создание и загрузка видеороликов длительностью до 15 секунд с возможностью прокручивать ленту с видеороликами подобно Новостной ленте в «Facebook» и «Instagram». Также в «TikTok» популярны хэштеги, которые помогают отслеживать тренды и актуальные мемы. В течение 2017-2018 использование TikTok выросло на 395%. Уже в 2018 году «TikTok» обошел «Facebook», «Instagram», «YouTube» и «Snapchat» по

числу установок приложения за месяц. Сервис доступен в 154 странах и на 75 языках. Более 40% аудитории – пользователи в возрасте 16-24 лет [4].

Аудитория «TikTok» в Китае: более 300 млн активных пользователей в месяц, ежедневная аудитория составляет 150 млн. Аудитория «TikTok» в США: активная ежемесячная аудитория – 26 млн, в приложении ежедневно пользователи проводят в среднем 46 минут. «TikTok» отлично подходит брендам, которые любят задавать тренды [4].

Подводя итоги выше сказанному, можно сделать вывод, что социальные сети несомненно делают большой вклад в продвижении здорового образа жизни. А если ваша целевая аудитория относится к поколению Z, то «TikTok» может стать идеальной платформой для digital-маркетинговой стратегии.

На основании полученной информации мы составили примерный план контента в «TikTok».

Примерный План контента в TikTok

Варианты названий:

healthy.life

health.news

Возможные хэштеги

#рек #здоровье #красота #фактыоздоровье #мифыоздоровье #зож #питание

Рубрики и идеи:

1) мифы о (красоте, здоровье, здоровом образе жизни, о питании)

2) все виды диет. О плюсах, минусах и последствиях

3) простые рецепты правильного питания

4) рассказ про организм/биологические процессы понятно и доступно (например, почему мы плохо запоминаем информацию, чувствуем себя постоянно уставшими.) Может перетекать в скрытую рекламу.

5) признаки (анорексии, наркомании у вашего ребенка, синдром хронической усталости и другие)

6) факты: «как ты убиваешь свое здоровье каждый день?», «что ты можешь сделать уже сейчас, чтобы в старости оставаться молодым?», «Что такое БАДы? Зачем нужны добавки?»

Некоторые цитаты, про которые можно рассказать:

-короткое видео о том, почему символ медицины это чаша со змеей

-«В греческой мифологии была всем известная Гигиеня, богиня здоровья, которая дала имя целой специальности - гигиене. Гигиеню изображали в виде молодой женщины, кормящей змею из чаши. А сегодня чаша и змея - символ медицины, и во двориках многих медицинских университетов мы можем видеть скульптуры прекрасной Гигиены с чашей и змеей».

-«Говоря об индивидуальном или групповом здоровье надо помнить, что существуют новые, неожиданные факторы, которые способны его уязвить. Например, стресс вполне может передаваться от человека к человеку, как вирус или бактерия. Только отрицательным эффектом на здоровье будет обладать негативное настроение близкого человека, который находится рядом. Доказано, что если у партнера по жизни неприятности на работе, то это достоверно увеличивает уровень гормона стресса кортизола у его близкого. Но самым, конечно, драматичной является ситуация, когда приходится ухаживать за близкими людьми, которые страдают от тяжелой болезни. В таком случае в 60% случаев у родственников снижается уровень двигательной активности, в 65% имеют место нарушения качества питания, в 75% нарушается сон, в не менее чем 55% формируется чувство вины и в 80% ощущение, что ухаживающий человек постоянно находится на своем посту. Так что надо помнить, что при тяжелой ситуации в семье важно обеспечить возможную помощь для тех ее членов, на которых находится ноша по уходу за близким. А в обычной жизни надо понимать, что и стресс бывает second-hand, то есть передающимся от человека к человеку».

-«Кстати, высокая загазованность выхлопными газами автомобилей и активное использование печного отопления углем является фактором риска деменции. И в первом, и во втором случае человек вдыхает крупные частицы загрязняющих элементов, которые запускают так называемое хроническое иммунное воспаление, которое активирует отложение патологических белков в головном мозге, вызывая снижение памяти, способности концентрировать внимание и контролировать свое поведение, что и получило название деменции.» рассказать о том, как жизнь в больших городах в вечно загазованной среде влияет на нашу память, внимательность.

-рассказать более подробно про мелатонин и влияние на здоровье включенного света ночь.

Например, «На уровень профессионального здоровья влияют множество факторов, в том числе работа в ночную смену, когда теряется естественный ритм освещенности. И ночью, когда должно быть темно, человек находится под влиянием искусственной освещенности. Это влияет на ритм продукции гормона мелатонина, который широко известен как регулятор сна. Его минимальные значения регистрируются в дневное время, в районе 8 вечера начинают увеличиваться, достигая максимума в 3 часа ночи. Далее уровень мелатонина снижается и к 7 утра достигает минимальных значений, которые сохраняются весь световой день. Надо сказать, что мелатонин - это не только гормон сна. Он также способствует защите организма от избытка активных форм кислорода, которые называются свободными радикалами и атакуют не только измененные, но и

здоровые клетки, вызывая онкологические новообразования. И у этого гормона есть особенность. Его высокий ночной уровень, так нужный для защиты от рака, резко снижается до минимального при включенном свете. И в этом заключается риск посменной работы. Доказано, что у медицинских сестер, которые работают посменно и по ночам в 5 раз выше заболеваемость раком молочных желез, по сравнению с теми их коллегами, которые работают только в дневное время. Кстати, защита от такого резкого снижения уровня мелатонина ночью довольно проста. Оказалось, что ночные лампы красного цвета не снижают уровень гормона. К простым профилактическим рекомендациям также следует отнести использование плотных штор и гардин. Словом, надо делать все, чтобы избежать так называемой «световой интоксикации», по меткому определению знаменитого онколога и биогеронтолога, профессора Владимира Николаевича Анисимова, которая вносит вклад в развитие злокачественных новообразований. В том числе и, по возможности, на своем рабочем месте» .

-«Важно знать, что показатель стресса и показатель уязвимости – это ось гипоталамус-гипофиз-кора надпочечников. Доказано, что показателем активности этой оси является кортизол. Повышенный уровень кортизола свидетельствует о наличии у человека хронического стресса. Кстати, наиболее высокий уровень этого гормона отмечается утром, когда нам приходится вставать очень рано, затем в течение дня он снижается и минимальные значения регистрируются за несколько часов до сна, а при снижении устойчивости и развитии уязвимости мы наблюдаем увеличение уровня кортизола, и чем его уровень выше, тем ниже уровень устойчивости и выше уровень уязвимости. Это говорит о том, что человек находится в состоянии постоянно стресса. К чему это приводит? К тому, что формируются всевозможные сердечно-сосудистые, психические заболевания, ожирение. А правильный образ жизни, психологическая поддержка и регулирование эмоционального фона способствуют нормализации уровня кортизола, а значит, и купированию биологических проявлений хронического стресса».

-«Имбирь — не менее ценный продукт. Мы рекомендуем в виде ароматерапии. Все это способствует повышению устойчивости организма, сопротивляемости стрессу».

«У знаменитого психолога Александра Романовича Лурия есть книга «Маленькая книга о большой памяти», в которой речь идет как раз об устойчивости. 25 лет он наблюдал солдата, который во время войны получил тяжелую черепно-мозговую травму и потерял память. Все эти годы профессор Лурия с ним занимался, убеждал этого солдата записывать все, что он вспоминал. А воспоминания эти могли быть совершенно незначительные, например, что такое буква А, или какой цвет волос был у его мамы, или как звали сестру. В итоге за 25 лет пациент профессора написал три тысячи страниц

отрывочных воспоминаний, прочел их и расположил их в логической последовательности, таким образом, заново вспомнив свою жизнь. Это и есть убедительный пример устойчивости и того, что человек всегда выше болезни»

7) тесты на деменцию

8) **видео о сравнении продуктов.** Существующая проблема: люди часто думают, что правильное питание - это тяжело и дорого. Однако, это далеко не так и цель этой рубрики на примерах показать, что можно заменять привычные нам продукты на более здоровые аналоги и получать больше пользы от них. Пример: сравнение пшеничной и гречневой муки. Гречневая мука дороже в среднем на 30-40 рублей, однако большинство людей могут себе позволить такую разницу в цене. При этом показать в видео пользу гречневой муки, рассказать о всех ее полезных компонентах, как она может повлиять на организм. *Цель: показать людям доступность здоровых продуктов.*

9) **видео об эстетике ЗОЖ.** Существует очень много видео о романтизации алкоголизма/наркомании/РПП/психических заболеваний, однако можно ввести рубрику о «романтизации» здорового образа жизни и, с помощью видео, продвигать идею в массы, чтобы большее количество людей заинтересовались темой здоровья. В тик-токе есть мотивационные аккаунты о учебе, уборке, где люди под расслабляющую музыку и в красивой обстановке учатся, либо, если речь идет об уборке, снимают процесс и как комната/окна/пол становятся чистыми, очень часто с красивым видео рядом и «атмосферой», что мотивирует людей на учебу, уборку. Можно сделать рубрику с эстетичными видео о здоровом образе жизни, чтобы люди смотрели на красивую картинку и хотели так же. Например, видео об утре: эстетика ранних подъемов, наливание воды с лимоном и мятой, красивые завтраки, пробежка, утренние прогулки (главное, чтобы все кадры были очень красивые и под приятную музыку, чтобы человек испытывал приятные эмоции и визуальное наслаждение, было ощущение заряженности и сплоченности, чувствовал всю «атмосферу» и хотел принести в свою жизнь такое настроение)

План видео на месяц:

9 марта: 3 видео: признаки синдрома хронической усталости, мифы о здоровье, видео как избавиться от стресса

10 марта: видео про мелатонин

11 марта: правильное питание примерное меню

12 марта: видео «как избавиться от стресса» часть 2

13 марта: виды диет «детокс диета» +сравнение продуктов (8 рубрика)

14 марта: первая часть видео про кортизол (можно связать название с «существуют ли энергетические вампиры/энергетические вампиры объяснение биологически»)

15 марта: видео «что ты можешь сделать уже сейчас, чтобы в старости оставаться молодым?»

16 марта: о влиянии больших городов и загазованности на внимательность, память и здоровье

17 марта: правильное питание рецепт +эстетичное видео про здоровый образ жизни (9 рубрика)

18 марта: вторая часть видео про кортизол

19 марта: признаки анорексии

20 марта: мифы о красоте

21 марта: видео про мелатонин

22 марта: тесты на деменцию

23 марта: виды диет «раздельное питание»

24 марта: правильное питание рецепт +эстетичное видео про здоровый образ жизни (9 рубрика)

25 марта: мотивационное видео (последнее в видео в фактах)

26 марта: тесты на деменцию

27 марта: виды диет «веганство/вегетарианство/растительное питание»

28 марта: факты «как ты убиваешь свое здоровье каждый день»

29 марта: признаки наркомании у ребенка

30 марта: мифы о правильном питании

31 марта: правильное питание (варианты меню)

Март - пробный месяц. Отслеживание рубрик, которые больше нравятся людям, набирают больше просмотров. Отслеживание рубрик, которые «не заходят». В апреле упор на создание видео из рубрик, которые больше понравились аудитории. Рекламные видео о БАДах и добавках появится когда наберется первая аудитория

Список литературы

1. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) – Режим доступа: <https://www.who.int/ru>
2. Миляева Е.А. Роль социальных сетей на продвижение здорового образа жизни и спорта XI Международная студенческая научная конференция «Студенческий научный форум - 2019 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2019/article/2018010932>
3. Польза и вред социальных сетей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vidzimo.ru/zdorove/eto-zdorovo/70-vliyanie-sotsialnykh-setej>
4. TikTok для новичков. Инфографика [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.likeni.ru/analytics/infografika-tiktok-dlya-novichkov/>