

Діти у віці від 14 до 17 років, які проводять час зі смартфонами від семи годин в день, частіше стикаються з тривожністю і депресією.

12 найбільш корисних порад.

1. Усвідомте проблему

Все просто. Перший крок до позбавлення від будь-якої залежності - визнання самого факту існування проблеми. Зізнайтеся собі, що впадати в паніку при розрядці телефону - це не здорово.

2. Виділіть час на використання гаджетів

Починати треба з базових речей - адже вони створюють систему. У клініці Маршака, наприклад, вже давно вивчають феномен гаджетозавісності, а психологи клініки дають масу корисних порад, як від неї позбутися. Наприклад, якщо при кожній нагоді ви хапаєтесь за смартфон, запишіть загальний час використання гаджета, і починайте день за днем його знижувати. Головне правило - діяти поступово. Різкий перехід з 8-ми годин використання телефону до 2-х змусить вас нервувати і зривати невдоволення на ні в чому не винному оточенні. Поступове ж зниження часу «зависання» в смартфоні пройде легше. Встановіть собі правила - перевіряти телефон не частіше кількох разів на день і твердо дотримуйтеся його.

3. Зменшіть кількість повідомлень на телефоні

У консультаційному центрі «Ера» впевнені - все зло йде від надлишку повідомлень. Через нескінченність пушей ваш смартфон перетворюється в «центр управління польотами». Telegram-підписки. Дзень - Вася Пупкін зафрендив в Facebook Світлану Іванову. Дзень - Світа Іванова поставила лайк Васі. Дзень - сьогодні ви чи зможете продати речі на «Avito» швидше. Push-повідомлення, які не несуть корисної інформації, лише забирають ваш час, відволікаючи від нагальних речей. Як тільки ви заглиблюєтесь в щось по-справжньому важливе, і налаштовуєте свій мозок на роботу, як, вжух - повідомлення. Екран телефону оживає, ви відволікаєтесь, і все доводиться робити заново. Вихід - відпишіться від зайвих повідомлень, залиште тільки найпотрібніші. Якщо всі здаються одночасно найнеобхіднішими (так, таке буває), варто обмежитися топ-3 або топ-5 (але не більше) важливими повідомленнями, які безпосередньо впливають на ваш робочий процес або отримання важливої інформації від колег або близьких.

4. Позбавтеся від непотрібних додатків

Консультанти клініки «Генезис» вважають, що головне правило перезапуску свого життя або кар'єри «викидайте старе, позбавляйтеся від спогадів» поширюється не тільки на відносини, але і на технічну революцію. Пункт, логічно

впливає з попереднього. Якщо ви лопатите AppStore або Google Play в пошуках нової програми - задумайтеся: а чи дійсно воно так вам треба? Це саме та інформація, яку ви прагнете мати? Або всього лише бажання скачати новинку заради обивательського інтересу? Якщо ви все-таки схиляєтеся до другого варіанту, вибір очевидний: не скачайте нічого нового. І як господар, прибираючий будинок після зими, займіться чищенням додатків, і не встигнете відчути, як жити стане значно легше.

5. Не користуйтеся телефоном за годину до сну

Деніел Сіберг в книзі «Цифрова дієта» відзначає ще один формат детокса. Сенса в наступному: пообіцяйте не використовувати телефон за годину до сну і присвятіть цей час спілкуванню з сім'єю (реальному!) І своїм власним інтересам. Загалом, всьому розслаблюючому і приємному, що не пов'язане з скролінгом смартфона. В цьому випадку у нейронних зв'язків є час перезарядитися, а людина банально отримує можливість відпочити від негативних емоцій. Це допоможе забезпечити спокійний сон.

6. Дивіться час за наручним годинником

Як би це смішно не звучить, але дуже часто ми включаємо телефон на автоматі. Бачачи, що екран телефону порожній і в кой-то повік не захащений новою інформацією, ми перевіряємо час. Припиніть! Якщо хочеться дізнатися яка зараз година - зверніться краще до наручного годинника, він допоможе досягти безпосередньої мети, не утикаясь під черговим приводом в гаджет. Такої думки дотримуються психологи Центру «Фенікс».

7. Більше читайте

Еван Вільямс, засновник Blogger і Twitter, каже, що його двоє синів теж мають деякі обмеження. У їхньому будинку - сотні паперових книг, і кожна дитина може читати їх скільки завгодно. А ось з планшетами та смартфонами все важче - вони можуть користуватися ними не довше ніж годину в день.

Під час читання паперової версії вас не будуть відволікати спливаючі вікна, і ви згадаєте, як це круто - теплий, ламповий процес возз'єднання з книгою. Олдскул рулить.

8. Приділяйте більше уваги спорту і друзям

Користувачі сайту geektimes.ru прийшли до цікавого висновку - переключення енергії на інший об'єкт. Якщо вам вистачає активності не випускати смартфон з рук, то її вистачить і на реальне спілкування, а також на фізичні навантаження. Займіться тим, від чого можна отримувати тривалі справжні емоції і реальну користь. Що може

зрівнятися з грою в волейбол з однодумцями або рідкісної зустріччю в компанії друзів, у яких буде можливість запитати набагато більше, ніж в форматі електронного листування. Те ж саме і з заняттями спортом - до того ж, після тренувань банально не вистачатиме енергії на довге копання в смартфоні.

9. Купуйте старий мобільний телефон

На форумах гаджет-гиків обговорюють не тільки новинки електронного світу, але і боротьбу з цим світом. Самий радикальний крок - повернення до старих моделей телефонів, де верхи розваги є гра в змійку. Це, звичайно, крайній захід. Однак багато людей сприймають тільки такий підхід, оскільки напівзаходи не в силах їх зупинити. В цьому випадку можна зіткнутися з троллінгом друзів і колег, мовляв «хто у нас тут такий ретроград». Але чи має це значення, коли ви боретеся з залежністю? З плюсів - ви поринете в світ ностальгії і згадаєте, що таке купити апарат, витративши на нього незначні для смартфона 3-4 тисячі, як знову вмістити все найважливіше в 70 знаків і т.і.

10. Гуляйте без смартфона

Психолог Катерина Мурашова задається питанням - як часто, після чергової прогулянки ви переглядаєте фотографії, зроблені на телефон? Люди бояться зізнатися, що ця важливість удавана, а фото може здатися важливі тільки безпосередньо в момент зйомки. Чому у наших батьків в альбомах 30 фотографій з поїздок або свят, але кожна з них - на вагу золота, а тисячі знімків на хмарі нікому не потрібні? Психолог радить проживати побачені моменти, адже в підсумку це важливіше, ніж зробити чергову фотографію. А без настирливих поштових повідомлень і дзвінків, які повертають вас в звичний світ, прогулянка забарвиться в нові кольори. Як і у випадку зі сном, можна насолодитися спілкуванням із супутником або побути наодинці з собою без електронного посередника.

11. Обмежте число гаджетів

Журналіст The New York Times Нік Білтон під час одного зі своїх інтерв'ю зі Стівом Джобсом, задав батькові яблучної продукції питання: чи люблять його діти iPad. «Вони не користуються ним. Ми обмежуємо час, який діти вдома витрачають на нові технології », - відповів той.

У вас є один смартфон - в принципі цього достатньо, щоб сказати собі стоп. Найголовніша проблема гаджетів - вони часто копіюють функції

один одного, і в підсумку виходить якесь безглузде нашарування. В ідеалі можна мати старий телефон і один планшет / ноутбук, який буде відповідати всім сучасним вимогам.

12. Припиніть гуглити все підряд

Клінічний психолог Михайло Хорс дає ще одну цікаву пораду - припинити гуглити все підряд. Є важливі питання, на які може відповісти тільки інтернет. Є незвідані факти або загадки історії. Є суперечки в компанії друзів і необхідність їх швидкого рішення. Але давайте зізнаємося - в основному це океан незначних питань. Ніхто не просить відмовлятися від досягнень інтернету, треба лише навчитися ефективно ними користуватися. А якщо предмет дослідження настільки значний, може бути, краще сходити в бібліотеку? До речі, коли ви там були в останній раз?

Замість висновків

Ніхто не збирається перетворювати вас в аскета і перевозити в печеру далеко від цивілізованого світу. Але слід пам'ятати - шлях обмеження має на увазі витримку і дисципліну, а зменшення спілкування з гаджетами запрацює тільки в разі комплексного підходу. Якщо ви відірвете від кожного пункту по трохи - це можна буде вважати досягненням. І тоді на вас чекає успіх, тоді спілкування зі смартфоном буде не в тягар, а перетвориться в плідну співпрацю. Про що ми всі мріємо.