

Без смартфонов в современном мире обойтись нельзя, но с ними мы уходим, даже убегаем от настоящей жизни: пропадаем в социальных сетях, играем в новомодные игрушки, забывая о реальном времени и насущных потребностях. Существует даже специальный термин для определения зависимости от смартфона и интернета – номофобия (от английского «no mobile phone phobia» – боязнь оказаться без мобильного телефона). Как с ней бороться? Есть три максимально рабочих и действенных способа, которые помогут избавиться от привязанности к умному телефону.

Способ № 1: убираем телефон из зоны досягаемости

Самый простой, казалось бы, способ бороться с телефонной зависимостью – это убрать его подальше. Согласитесь, в смартфоне нет реальной необходимости 24 часа в сутки. Но здесь возникает вопрос: как понять, что телефон сейчас не нужен?

На самом деле, всё очень просто: выделите себе конкретное время, когда можно «посидеть» в телефоне. Например, поездки в общественном транспорте или очереди в поликлинику идеально для этого подходят, поскольку время ограничено. Именно поэтому вариант «15 минут полистаю соцсети перед сном» не подходит – засидеться можно до утра.

Одновременно с этим обозначьте те занятия, когда вы точно откладываете смартфон в сторону. Походы в кафе и кино, прогулки в парке, общение с друзьями и семьёй – это то самое время, которое можно выделить для себя лично. Ну и чтобы просто голова проветрилась.

Научитесь проводить свободное время без телефона. Например, можно выбрать один день в неделю, когда вы в течение 24 часов не пользуетесь гаджетами, как бы трудно это ни показалось на первый взгляд. Чтобы не сорваться, заранее продумывайте этот день и заполняйте его интересными событиями и мероприятиями. Да, этот метод довольно радикальный, ведь гаджеты – это не только телефон, но и планшет, компьютер, тот же телевизор, но подобный «цифровой детокс» иногда действует как хорошая встряска для всего организма.

Если к таким решительным мерам вы пока не готовы, то стоит начать хотя бы с того,

3 совета, как избавиться от телефонной зависимости

Автор: Administrator
18.06.2019 22:24 -

чтобы просто убирать телефон из поля зрения. Например, в течение совершенно любого дня важно и нужно дома и на работе убирать гаджет с глаз долой: в тумбочку, в ящик, просто на зарядку в другую комнату.

И еще один полезный способ – это позволить вашему телефону разрядиться. Да, он будет рядом, но пользоваться им не получится. Такой вариант подойдет тем, у кого не хватает силы воли самостоятельно убрать телефон и не брать его в руки каждые 15 минут, чтобы «проверить почту», «выложить фото», «проверить реакцию на фото» и т.п.



Способ № 2: ставим таймер на время пользования телефоном

Если убрать надолго телефон не получается, то можно поставить таймер на его использование. Сделать это можно разными способами.

Во-первых, можно установить таймер или банальный будильник. Сигнал оповестит вас о том, что время, отведенное на пользование смартфоном, вышло. Здесь самое важное – это определить, сколько вы обычно тратите времени в день, и постепенно его сокращать.

Во-вторых, сейчас существует огромное количество специальных приложений для смартфонов, которые контролируют время, проведенное в сети. Некоторые из них могут не только присылать отчет о том, сколько времени вы провели в сети в целом и на каких ресурсах конкретно потратили несколько часов своей жизни, но даже выполнять ряд интересных функций по ограничению использования смартфона, например:

- блокировать приложения при долгой работе с ними;
- напомнить о необходимости сделать перерыв;
- найти в сети друзей, с которыми можно начать «соревноваться в стойкости» по борьбе с телефонной зависимостью.

Подобных приложений сейчас довольно много, остается только попробовать и выбрать то, что подходит именно вам.

Способ № 3: находим альтернативную хорошую привычку

Насколько бы ни были привлекательны смартфоны со всеми своими функциями, приложениями и игрушками, человек, у которого есть дело, смело может противостоять их влиянию.

Всё очень просто. Если вам есть, чем заняться, будь то любимое хобби или занятие спортом, то выбор между смартфоном и делом будет не всегда совершаться в пользу первого. Если же дела нет, то его нужно обязательно ввести в свою жизнь.

3 совета, как избавиться от телефонной зависимости


Автор: Administrator
18.06.2019 22:24 -

Многие исследования показывают и доказывают, что любая активность может превратиться в привычку лишь спустя 30-40 дней регулярных повторений. Да, это сложно. Нет, без этого не обойтись.

К спорту нельзя себя приучить за два дня, но через месяц регулярных тренировок тело само будет требовать продолжения занятий. Язык не выучишь за недельку, но уже через месяц регулярных занятий, пусть и по 20-30 минут в день, иностранные слова не будут казаться чужеродными, а банальные разговорные конструкции станут узнаваемыми. То же касается всего остального: книги, кулинария, цветоводство, автомобили, путешествия, музыка – для всего нужно время. Регулярно. Каждый день.

Причем сам смартфон может помочь в том, чтобы освоить новое хобби. Просто следует установить соответствующие приложения, скачать профильные книги, подписаться на тематические группы, мастер-классы и вебинары. Может показаться, что ничего не поменяется: как листали интернет-страницы, так и листаем их. Но на самом деле, поднакопив теоретической основы, неизбежно захочется применить полученные знания на практике, а практика – это всегда реальная жизнь.

Что интересно: проживая свою жизнь в телефоне, мы не становимся лучше, у нас ничего не меняется. А вот хорошая привычка поможет круто эту самую жизнь изменить. Новые друзья и знакомые «по интересам», расширение кругозора, улучшение собственного здоровья, повышение качества жизни – всё это не может дать телефон. Гаджет лишь запирает нас дома, а новое увлечение открывает неизвестные ранее пути и дороги. И это классно!


(Голосов: 1; Рейтинг: 5,00 из 5)


Загрузка...