

Телефон давно превратился в предмет первой необходимости. Это не просто звонилка с минимальным набором функций, а полноценный карманный компьютер с выходом в интернет. Возникает зависимость от телефона, которую нелегко преодолеть. Есть способы, которые могут в этом помочь.



Метод серого экрана

Бывший руководитель дизайн-этики Google Тристан Харрис предлагает простое, на первый взгляд, решение. Суть его в том, чтобы перевести изображение на экране из

5 способов перестать залипать в смартфоне и начать жить

Автор: Administrator
22.01.2020 00:05 -

цветного в черно-белый режим. С этим справиться легко. Результат таков: картинки и видео становятся скучными. Их больше не хочется смотреть. Окружающий мир покажется интересней и многоцветней.

Но эмоциональная перестройка не возникнет мгновенно. Мозг, привыкший к порции гормона удовольствия от каждого лайка, будет испытывать «голодание» по тем впечатлениям, которые он до этого получал. Сочные, яркие цвета экрана манили и притягивали, побуждая смотреть еще и еще.

И это понятно, ведь в компаниях-производителях программ и приложений трудится целый штат психологов, изучающих влияние цвета на человека. Красочные иконки притягивают взгляд и концентрируют внимание.

Метод серого экрана действительно может помочь тем, кто хочет освободиться от телефонного рабства. Небольшое неудобство причиняет то, что сначала трудно разглядеть знакомые ярлыки. Ощущения от отсутствия цвета все описывают по-разному, но вывод один – если твердо решить избавиться от телефонной зависимости, то надо действовать.

Приложения от приложений

Они придуманы для защиты конфиденциальности сведений, содержащихся в телефоне. Их достаточно много, чтобы выбрать подходящее, с защитой посложнее.

Если установить такого «сторожа», то хозяину и самому придется потратить время на разблокировку приложения. Для этого нужен пароль, графический ключ или отпечаток пальца.

После всех манипуляций охота «зависнуть» в сети может пропасть желание, особенно если экран будет серым.

Отключить уведомления

5 способов перестать залипать в смартфоне и начать жить

Автор: Administrator
22.01.2020 00:05 -

Со временем у активных пользователей формируется условный рефлекс, если пришло уведомление, то надо срочно проверить телефон. А на это тратится время.

Отключить уведомления – шаг решительный, но необходимый. Первое время будет не хватать сообщений о поставленных лайках и комментариях, но постепенно, примерно на третий-четвертый день, приходит чувство освобождения.

Внимание переключается на другие, по-настоящему важные вещи. И осознание этого помогает преодолеть тягу к бесконечной проверке телефона.

Удалить соцсети

Это трудно, почти невозможно сделать после стольких приключений, пережитых в виртуальном мире. Там сотни друзей, масса интересного и разнообразного.

А если удалить соцсети с телефона, то ничего не произойдет. Интернет-братство не заметит потери. Виртуальные друзья действуют в соответствии с поговоркой: «С глаз долой – из сердца вон!».

Редко для кого соцсети действительно необходимы. Конечно, кроме тех людей, которые делают на этом деньги. Для большинства это – просто игрушка. Иногда настает время расстаться со старыми забавами.

Увеличить размер

Удобно пользоваться смартфоном, когда он лежит в руке. Если размер его увеличить, то не всегда и не везде будет возможно им пользоваться.

Трудно просматривать ролики в общественном транспорте с телефона размером с планшет. Неловко доставать на работе и комментировать сюжет. Слишком заметно. Совсем неудобен большой гаджет за обеденным столом, особенно в общественном месте.

5 способов перестать залипать в смартфоне и начать жить

Автор: Administrator
22.01.2020 00:05 -

Вернуться в реальный мир поможет осознание того, что каждый активный пользователь смартфона становится объектом манипуляций. Тысячи талантливых ученых по всему миру работают над созданием стратегий, позволяющих заполучить самый ценный ресурс – личное время человека. А ресурс этот невозобновляемый.