

Способы избавления от мобильной зависимости

1. Носите часы. Наручные часы вместо часов в смартфоне

Согласно исследованиям, люди, которые носят наручные часы, отвлекаются на смартфон в полтора раза меньше.

2. Заведите классический будильник. Начать день с хорошим настроением

поможет музыкальный будильник. Довольно часто люди применяют свой смартфон в



качестве будильника. Однако, это ужасная ошибка. Вместо телефона используйте традиционный будильник, чтобы встать утром с постели. Таким образом, у вас не будет возможности очередной раз проверить почту или Facebook.



3. Используйте беззвучный режим. В рабочее время

или на учебе следует переводить смартфон в

беззвучный режим или вовсе выключать устройство.

Так вы гораздо быстрее войдете в рабочую атмосферу и сможете эффективно работать над важными задачами.



4. Создайте «территорию без смартфонов». Не пользуйтесь

смартфонами в спальне. Против зависимости от гаджетов полезны так называемые «территории, свободные от смартфонов». Выделите дома

комнату, в которой нельзя будет пользоваться мобильным телефоном. Это позволит избежать злоупотребления смартфонами в спальне.

5. Избавьтесь от ненужных аккаунтов. Сегодня существует

бесконечное количество социальных сетей. Следуйте правилу «больше – не значит лучше»: удалите неважные или неиспользуемые аккаунты из соцсетей. Таким образом вы уменьшите количество отвлекающих уведомлений.



6. Не проверяйте смартфон каждые две минуты. Лучше один раз

уделить достаточно времени гаджету, чем постоянно отвлекаться на пару минут. Вместо того, чтобы заглядывать в экран каждые две минуты, используйте смартфон реже, но дольше. Так вы успеете ответить сразу на все сообщения и проверить уведомления.



7. Ограничьте применение гаджетов в повседневной жизни.

Смартфоны стали важной частью повседневной жизни. С помощью умного телефона можно платить в магазинах, заказывать цифровые билеты на поезд или самолет. Чтобы избавиться от зависимости, стоит ограничить использование смартфона в тех сферах, где без него легко обойтись.

Чем опасна мобильная зависимость: ожирение, агрессивность, проблемы с поведением, нарушение сна. Проблемы во взаимоотношениях с окружающими.