

Как избавиться от смартфон зависимости. Простая инструкция

2014-11-10 - Арзу - 0Комментариев - в Советы и ответы

Всё больше жителей мегаполисов страдают смартфон-зависимостью. Они постоянно проверяют, нет ли новых сообщений, слышат ложную вибрацию вызова и не могут сконцентрироваться на разговоре, потому что читают Facebook.

По данным американских исследователей, 25 % владельцев iPhone почти всегда используют его во время обеда или на вечеринке, 70 % берут в руки смартфон, едва проснувшись, а 51 % постоянно проверяют его даже в отпуске. Это усиливает чувство тревоги и может привести к депрессии. При этом около 40 % людей страдает номофобией — страхом остаться без своего смартфона.



Удалите всё лишнее

Избавьтесь от приложений, которые заставляют проверять телефон снова и снова. Стоит проанализировать, сколько времени вы проводите в Facebook или Instagram, — возможно, не стоит уделять им столько внимания. Во избежании незапланированных трат, стоит удалить приложения, стимулирующие приступ шопоголизма. Для транзакций используйте только наличные и карту. Для тех, кому и это не помогает избавиться от смартфон-зависимости, эксперты советуют купить обычный кнопочный телефон.



Не прикасайтесь к нему

Не пишите СМС за рулём: это не только поможет справиться с зависимостью, но и повысит [безопасность на дороге](#). Если нужно написать сообщение, делайте это до или после поездки. Держите руки в карманах, когда идёте по улице. Если стоите в очереди, не доставайте смартфон, чтобы скоротать время.

Не стоит также постоянно проверять телефон, если вы дома или в отпуске: это мешает расслабиться после напряжённой работы. Оставляйте телефон дома или в машине, если идёте в тренажёрный зал: постоянное чтение ленты друзей на скамейке для жима лёжа не повысит спортивные результаты.



Следуйте инструкциям

Как только стюардесса в самолёте попросит выключить телефон на время взлёта, не переводите его в режим полёта, а действительно выключите гаджет. Во время путешествия в воздухе почитайте лучше книгу или журнал. Чтение или просмотр фильмов с телефона во время длительного полёта только утомляет.



Ограничьте время использования

Установите правило проверять телефон не чаще, чем раз в [90 минут](#), когда вы на свидании или на встрече с друзьями. Возможно, сначала будет нелегко, но потом вы заметите, что качество общения заметно выросло.

Кстати, некоторые рестораны в Америке поощряют посетителей, решивших отдать телефон на время ужина на хранение, дополнительными скидками.

Купите будильник

Каждое утро типичного пользователя смартфона начинается со звонка будильника на телефоне. Его можно сделать мелодичным или не очень, установить интервалы и интенсивность звонка. Но несмотря на эти удобства, лучше отказаться от подобного способа пробуждения в пользу обычного аналогового будильника: он не заставит вас погрузиться в мир интернета с самого утра. Учёные выступают и против использования смартфона перед сном. Попробуйте отключать его вечером, чтобы уделить это время друзьям и близким.