

## 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.