

Цифровой детокс

Время от времени полезно отдохнуть от телефона, планшета, компьютера, игровой приставки и других устройств. На то есть множество причин.



Мерцающие экраны нарушают ритмы сна.

Из телевизора и Интернета на нас обрушивается слишком много информации, а это ухудшает работоспособность мозга. Социальные сети снижают нашу самооценку: листая чужие профили, мы постоянно сравниваем себя с другими людьми и забываем, что перед нами отредактированная, идеальная версия их жизни.

Конечно, в современном мире трудно совсем обойтись без гаджетов, но мы вполне можем устроить себе небольшую передышку.

Попробуй один из следующих методов.

1. Если ты пока не готов к радикальным мерам, начни с легкой версии цифрового детокса: отключи все электронные устройства на один час. Чем можно заняться в это время? Почитай книгу, порисуй, приберись в комнате, прогуляйся, сделай разминку, поиграй с домашним питомцем или придумай что-нибудь еще.

2. С этого дня установи себе правило: никаких экранов после восьми вечера.
3. Попробуй провести без телефона, компьютера и телевизора целый день (например, субботу или воскресенье).
4. Во время каникул устрой себе недельный детокс. Тебе нужно будет продержаться без электронных устройств семь дней! Справишься? Предложи своим друзьям тоже поучаствовать в этом эксперименте.