



Цифровой детокс – это способ вернуть себе ясность, покой и контроль над вниманием, а также выстроить отношения с технологиями так, чтобы они работали на нас, а не управляли нами.

Нужен ли вам цифровой детокс?

Тревожные сигналы, которые нельзя игнорировать:

1. Рука постоянно тянется к телефону. Постоянная проверка уведомлений.
2. Потеря счета во времени в соцсетях или играх. Листание ленты без запоминания информации.
3. Неспособность сконцентрироваться. Проблемы со сном.
4. Раздражительность и чувство опустошенности.



Что делать?

1. Определить точный срок отказа от гаджетов.
2. Создать дистанцию:
 - убрать гаджеты из зоны видимости;
 - отключить ненужные уведомления;
 - установить лимит использования гаджетов.
3. Занять свободное время:
 - хобби;
 - общение с близкими;
 - прогулки.

