



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.

