САМОИЗОЛЯЦИЯ - ВРЕМЯ ПЕРЕМЕН...

ПСИХОЛОГИ КОЛЛЕДЖА РЕКОМЕНДУЮТ...

НЕЗАВИСИМОСТЬ ОТ ИНТЕРНЕТА

Противится прогрессу бессмысленно. К нему лучше адаптироваться, без отказа и замещения важных личностных потребностей .

НЕ БУДУ ЗАНУДСТВОВАТЬ

Сегодняшняя реальность #сидимдома, дистанционная работа и учеба в сети интернет с одной стороны расширяет наши возможности, а с другой все больше поглощает и замещает основные потребности.

ДАВАЙТЕ РАЗБИРАТЬСЯ,

какие люди подвержены затягиванию в интернет просторы, кому сложнее сопротивляться

ВСЕ ПОДВЕРЖЕНЫ,

исключений нет, кто-то в большей степени, кто-то в меньшей. Это происходит из-за того, что человек получает удовольствие от процесса не вкладывая в это много усилий. Сидя в мягком кресле, удовольствия особо не вкладываясь в него .

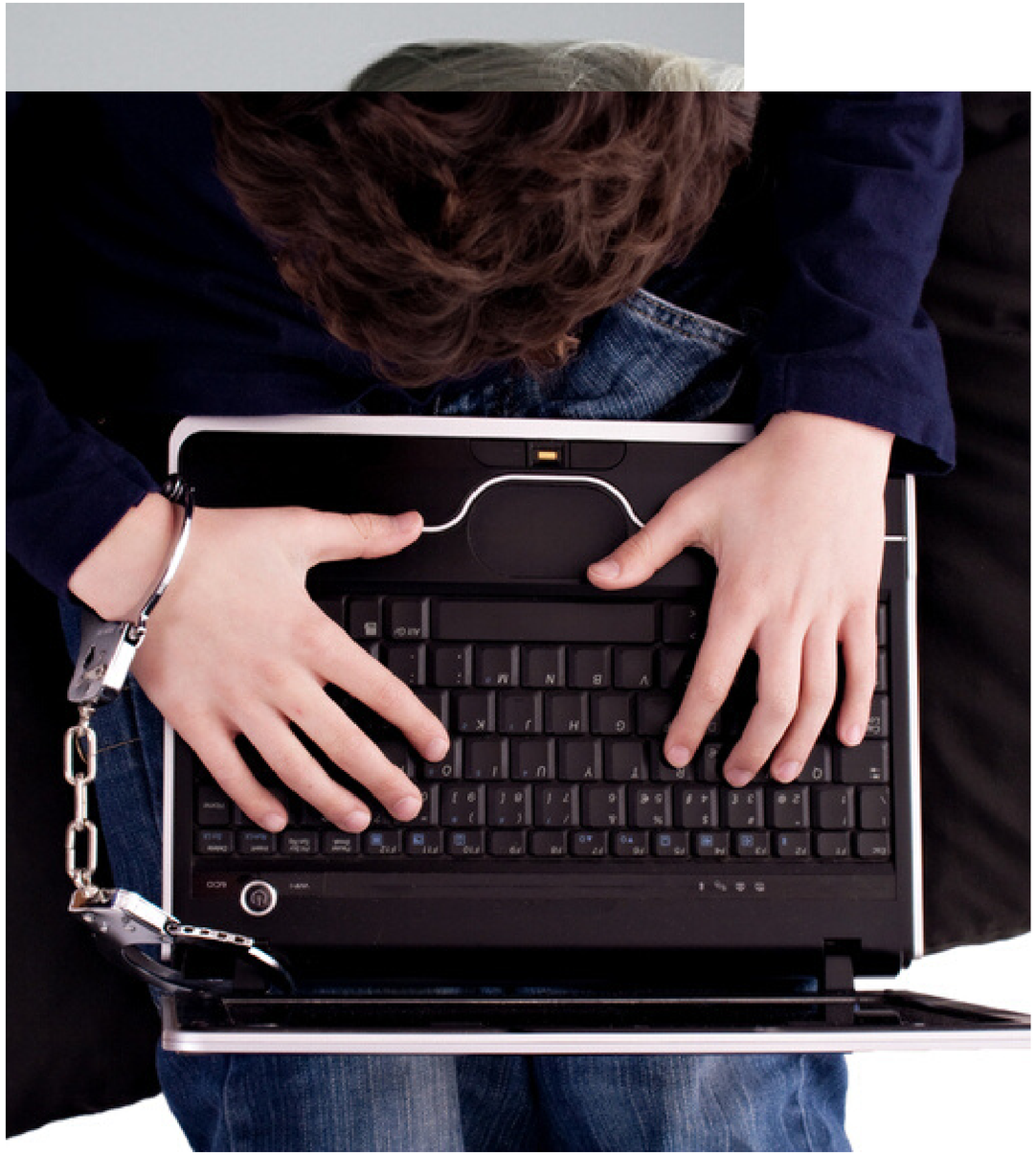
06

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ

подростка подверженного особому влиянию сети.

- Не уверен в себе.
- Ему сложно общаться, знакомиться, дружить.
- Теряется в большой компании.
- Не рассказывает о себе, не многословен.
- Не проявляет интерес к общению, к контакту.
- Боится критики и осуждения.
- Имеет заниженную самооценку.

КАКИЕ ШАГИ ПОМОГУТ ПРЕОДОЛЕТЬ ЗАВИСИМОСТЬ

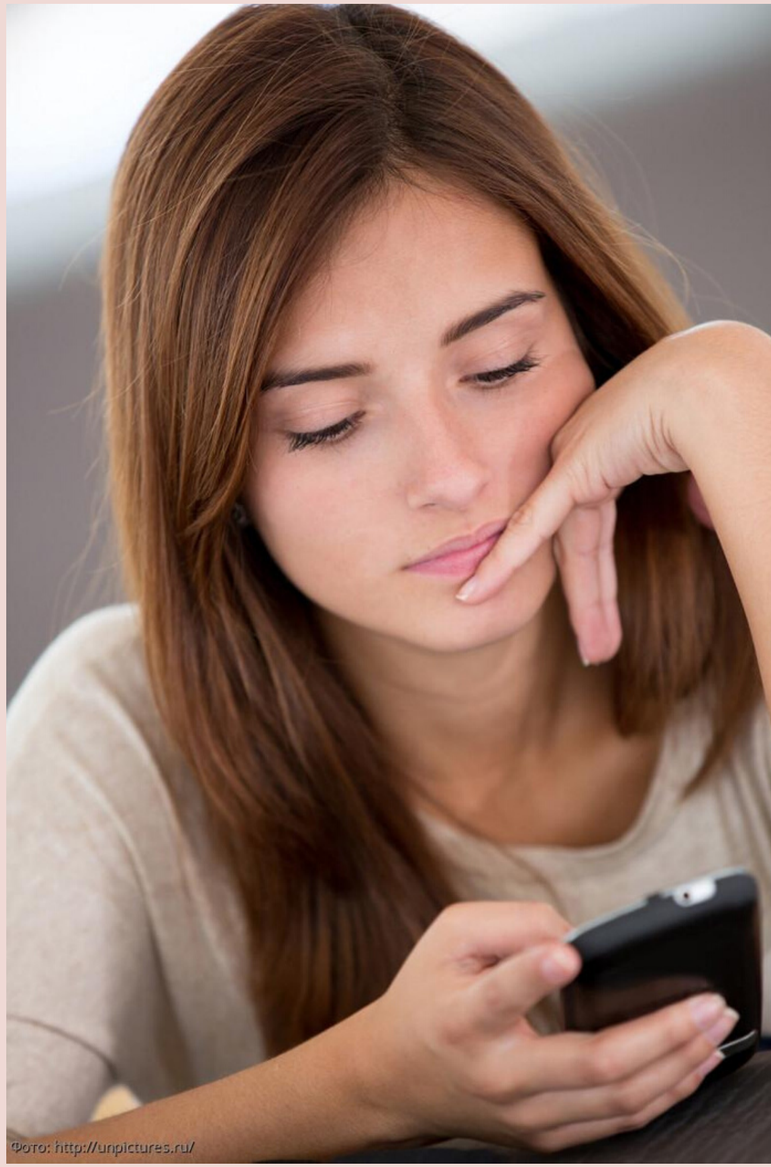


Осознайте проблему.

Всё просто. Первый шаг к избавлению от любой зависимости – признание самого факта существования проблемы. Признайтесь себе, что впадать в панику при разрядке телефона – это не здорово.

Выделите время на использование гаджетов.

Главное правило – действовать постепенно. Резкий переход с 8-ми часов использования телефона до 2-х, заставит вас психовать и срывать недовольство на ни в чём не повинном окружении. Установите себе правила – проверять телефон не чаще нескольких раз в день и твёрдо придерживайтесь его.



Уменьшите количество уведомлений на телефоне.

Экран телефона оживает, вы отвлекаетесь, и всё приходится делать заново. Выход – отпишитесь от лишних уведомлений, оставьте только самые нужные. Стоит ограничиться 5 (но не больше) важными уведомлениями, которые напрямую влияют на ваш учебный процесс или получение важной информации от близких.

Не используйте смартфон за час до сна, посвятите это время общению с близким (реальному!) и своим собственным интересам. В общем, всему расслабляющему и приятному, что не связано со скроллингом смартфона. В этом случае у нейронных связей есть время перезарядиться, а человек получает возможность отдохнуть. Это поможет обеспечить спокойный сон.

Скука - это основной фактор, который толкает человека к смартфону.

Уделяйте больше вниманию спорту и друзьям. Если вам хватает активности не выпускать смартфон из рук, то её хватит и на реальное общение, а также на физические нагрузки. Займитесь тем, от чего можно получать длительные настоящие эмоции и реальную пользу.

Больше читайте.

ВМЕСТО ВЫВОДОВ

Не стоит превращаться в аскета, но следует помнить – путь ограничения подразумевает выдержку и дисциплину, а уменьшение зависимости от гаджета только в случае комплексного подхода.

И тогда вас ждёт успех, тогда общение со смартфоном превратится в плодотворное сотрудничество.