



Межы  
й буфэры



Абмежаваньне  
навін



Збавеньне ад  
інфармацыйнага сьмецьця



Мэтанакіраванае  
выкарыстаньне



Лічбавы  
дэтокс



Лічбавая  
бясьпека



## Інфармацыйная перагрузка



Гіпадынамія,  
болі ў шыі й сьпіне,  
пагаршэньне постаці



Стрэс,  
рызыка дэпрэсіі,  
зыніжэньне канцэнтраванасьці



Парушэньне сну,  
недасыпаньне



Страта часу,  
зыніжэньне прадуктыўнасьці

