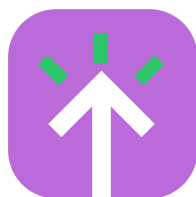


# Диджитал детокс

## Как контролировать время, проведенное в интернете , и избавиться от зависимости от социальных сетей

1

Установи приложение-трекер, которое считает время, проведенное в телефоне.



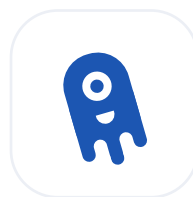
Timely Automatic  
Time Tracking



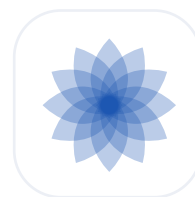
Toggl Track: Hours  
& Time Log



RescueTime



SPACE - Break  
phone addiction



Moment: Cut  
Screen Time

2

Составь список «вредных» и «полезных» привычек в интернете и старайся ловить себя на «вредных» делах и останавливаться.

- ✗ споры формате «в интернете снова кто-то не прав»
- ✗ переходы по сомнительным ссылкам ради интереса
- ✗ бесцельное пролистывание ленты в поисках «чего-нибудь», когда скучно

- ✓ лаконичное общение в соцсетях – не более 1-1,5 часа в день суммарно
- ✓ конкурсы
- ✓ чтение полезных статей
- ✓ просмотр обучающих видео
- ✓ прослушивание подкастов
- ✓ ведение блога

3

Устрой диджитал-детокс, чтобы отвыкнуть от смартфона и понять: ты можешь отключиться от социальных сетей и после этого мир не рухнет.

# Диджитал детокс

## Что такое диджитал – детокс и как его организовать

1

Диджитал детокс — это полный отказ от связи с внешним миром через социальные сети и интернет.

Если ты чувствуешь перенапряжение из-за слишком большого потока информации, хочешь избавиться от зависимости от социальных сетей, чувствуешь, что хочешь отдохнуть от всего — пора отправляться в диджитал-детокс.

2

Перед тем, как отправиться в мир без интернета, обязательно предупреди тех, с кем ты часто общаешься в соцсетях. Можешь написать пост или выложить сториз с предупреждением, что в ближайшие пару дней ты будешь не на связи, а можешь написать близким в личку.

3

Найди альтернативное занятие.

В детокс нужно уходить только с четким планом. Если ты открываешь Инстаграм сразу после пробуждения, подумай, что ты можешь сделать вместо этого? Также продумай какие-нибудь развлечения для себя: заранее скачай фильм, выбери книгу, договорись о встрече с друзьями.

4

Отправься в долгий детокс. Отключи дома интернет на пару дней, отложи телефон, используй компьютер только для офлайн-задач. Это может быть непросто, но такой объемный детокс поможет перезагрузиться и качественно отдохнуть.

Идеально — уехать куда-нибудь, например, на дачу. Если там не будет ловить сеть, то с задачей легко будет справиться: ведь ты просто напросто не сможешь пользоваться интернетом.

5

Заведи привычку — ежедневный диджитал-детокс.

Если каждый день на час, два или три отключать интернет и откладывать смартфон в сторону, усталость и напряжение не будут скапливаться, а ты будешь успевать делать больше.

Начни с того, чтобы отказываться от телефона за час до сна каждый день.

6

Если ты чувствуешь острую необходимость в детоксе, но настолько привык к соцсетям, что полезешь в деревне на дерево, лишь бы прочитать комментарий, установи приложения, блокирующие доступ к другим приложениям, или удали соцсети с телефона вообще.

Откажись от социальных сетей на более продолжительное время, например, на неделю. Почувствуй, что ты не упускаешь ничего жизненно важного.

# Диджитал детокс

## Как концентрироваться на важных делах и не отвлекаться на соцсети и смартфон

1

Составь список дел, которые обещаешь себе выполнить до того, как зайдешь в интернет. Важно: в этом списке должны быть не только обязательные дела, но и отдых без телефона.

2

Удали приложения социальных сетей на то время, когда тебе нужно сфокусироваться на чем-то важном: работе, учебе, встрече с друзьями или родственниками.

3

Установи приложения, блокирующие доступ к приложениям.

Например, Offtime или Flipd.

4

Установи приложения, поощряющие тебя за время, которое ты проводишь в офлайне, или приложения, мотивирующие тебя фокусироваться на важном и не отвлекаться на телефон.

Например, Forest, где тебе нужно вырастить дерево. Оно умрет, если ты возьмешь телефон раньше, чем закончится время установленного тобой таймера.

Еще одно приложение, My Quality Time, в котором ты можешь накапливать бонусы за время, проведенное офлайн.

## Интересные факты

Данные [App Annie](#) показывают, что на мобильные приложения теперь приходится 10 из каждых 11 минут, которые мы тратим на мобильные устройства, а на просмотр веб-страниц уходит только 9% нашего мобильного времени.

Согласно отчету [GlobalWebIndex](#) за 2019 год, пользователи во всем мире тратят в среднем 2 часа 23 минуты в сутки на социальные сети и мессенджеры.

В отчёте [App Annie State of Mobile](#) 2020 указывается, что на игры приходится наибольшая доля загрузок мобильных приложений.