



DETOX SOCIAL MEDIA

TOPICS :

- المقدمة
- مفهوم الديتوكس
- هل ينجح حقاً ؟

- أصبح التواصل الاجتماعي هو الوسيلة العامة في العصر الحالي للتعامل مع الآخرين،

- وذلك كنتيجة طبيعية لانتشار مختلف مواقع التواصل الاجتماعي

- فان استخدام كثرة المواقع بعد فترة من الزمن نشعر بضغط نفسي واكتئاب ولحل هذه المشكلة ظهر في الاعوام الاخيرة مصطلح ديتوكس مواقع التواصل الاجتماعي

مصطلح "ڊيٽوڪس"

خطوات DETOX

- ١. صباحاً عدم التعامل مع أي من المنصات إلا بعد الاستيقاظ من النوم
- مساءً عدم استخدام المنصات قبل موعد النوم
-
- ٢. إبعاد الجوال عن يدك فور الانتهاء من المهام الحقيقية
-
- ٣. كل فترة من الوقت احذف أكبر تطبيق بتعبه وتقضي معظم الوقت عليه
-
- ٤. حرر محيطك السلبي من اشخاص وصفحات سلبية

هل ينجح الأمر حقاً؟

رغم أن هذا الديتوكس ليس مثالياً، ولكنه يحقق
نتائج إيجابية

- 
- Thanks you .