

Отвлекись, погрузись в реальную жизнь!

Примерно каждые 7 человек в мире страдают зависимостью от мобильного телефона.



Проверь зависимость от смартфона.

Попробуйте честно ответить на вопросы, приведенные ниже, и за каждый ответ «Да», начисляйте себе один балл.

1. Вы всегда носите телефон с собой, а если приходится оставлять его, то по возвращении сразу проверяете, не звонил ли кто?

2. Вы предпочитаете «копаться» в телефоне, вместо того, чтобы общаться с кем-то, заниматься любимым делом?

3. Если у Вас нет возможности проверить телефон или если кто-то Вас при этом отвлекает, вы чувствуете раздражение?

4. На ночь Вы всегда кладете мобильный телефон у кровати, чтобы не пропустить ночные звонки?

5. Проснувшись утром, Вы первым делом берете в руки телефон?

6. Идя, в ванную комнату и туалет Вы берете с собой телефон?

7. За завтраком, обедом и ужином Вы всегда кладете телефон рядом на стол?

8. Не любите посещать места, где нужно отключать телефон?

9. Не запоминаете телефонные номера и адреса родственников, друзей и знакомых, а храните нужную информацию только в телефоне?

10. Вы стали замечать, что стали быстро забывать важные моменты жизни?

11. Вы сильно нервничаете, когда не можете найти свой телефон?

12. Всегда завидуете людям, которые часто меняют свои телефоны?

13. Всегда возвращаетесь обратно, если по дороге на работу обнаруживаете, что смартфон забыли дома?

14. Вам никогда не жалко денег на покупку нового смартфона?

15. Впадаете в депрессию, если телефон потерялся или сломался?

Сложите баллы и если вы набрали:
Больше 13 баллов - Вам нужно срочно принимать меры по избавлению от зависимости. Начните уделять больше внимания своему здоровью, питанию и «живому» общению с людьми.

От 5 до 12 баллов - Вы на «крючке» своего смартфона, но пока зависимости от него у вас нет. Больше гуляйте на свежем воздухе и занимайтесь спортом.

Меньше 5 баллов – Вы знаете что, в жизни есть много вещей важнее телефона. Возможно вы из тех, кто просто не знает, как много функций у современных телефонов и применяет его исключительно для осуществления звонков, отправки смс.



✓ Советы:

- ✓ Для того чтобы избавиться от проблемы, необходимо отказаться от использования телефона. На начальном этапе необходимо перестать носить с собой телефон.
- ✓ Честно спросите себя, почему Вам так необходим смартфон, без которого еще 20 лет назад человечество прекрасно обходилось. Отключить телефон, хотя бы в выходной. Удивитесь, но количество пропущенных звонков будет явно меньше, чем Вы ожидали.
- ✓ Для того чтобы заходить в сеть, пользуйтесь компьютером. Когда выходите на улицу оставляйте мобильный телефон дома. Старайтесь чаще бывать в местах, где нет связи.
- ✓ Сведите к минимуму Ваш контакт с телефоном. Ни в коем случае не кладите его ночью под подушку или на тумбочку возле кровати.
- ✓ Сократите число приложений, которые могут Вас о чем-то уведомлять.
- ✓ Не засиживайтесь в социальных сетях.
- ✓ Найдите увлечений в «реальном» мире
- ✓ Самый действенный способ. Захотели полистать ленту

социальных сетей? Вместо этого сделайте какое-либо полезное дело по дому или выучите новые иностранные слова.

- ✓ Если Вам тяжело вот так сразу отказаться от смартфона, поупражняйтесь в том, чтобы представить себя без телефона, и отключите телефон для начала на час. С каждым днем можно добавлять к этому времени по 5 минут.
- ✓ И не забывайте, что в случае появления навязчивых страхов и мыслей, а также если вы понимаете, что у вас не получается справиться с зависимостью своими силами, лучше обратиться за помощью к психологу.



**Главное помнить,
что не человек
создан для техники, а
техника для
человека!**

