

Цифрова спокуса: інтелектуальна мобільність чи екранна залежність?

Сьогодні неможливо уявити життя без телефону та інших сучасних пристроїв. Об'єднано незліченну кількість можливостей у досить компактному пристрої: зв'язок із близькими, доступ до новин та погоди, можливість робити якісні фото та відео, управління фінансовими операціями, а також інші корисні сервіси: годинник, мапа, компас, плеєр, щоденник для записів, ліхтарик і що є найактуальнішим, можливість отримати сповіщення про повітряну тривогу.

Неможливо недооцінювати явну користь новітніх гаджетів (інтерактив, зручність, доступність, організація, зв'язок, розважальний компонент), проте неправильний розподіл енергії та часу поступово формує стійку звичку – фабінг – залежність від телефону, постійна необхідність відволікатися на нього. Крайня міра прояву цього стану переходить у номофобію – навязливий страх залишитись без свого мобільного телефону, який може супроводжуватись небажаними фізичними симптомами (напруга у тілі, порушення дихання, запаморочення, тремтіння, істерика, агресія у ситуації ймовірної втрати пристрою). За наявності щирого бажання та виняткової сміливості можу запропонувати перевірити міру прояву залежності від телефону.

Якщо отриманий результат свідчить про існування проблеми фабінгу у вашому житті, спробуйте впровадити у своє життя наступні правила:

1. Влаштовувати «дні» інформаційної детоксикації (присвячені дослідженню власних потреб та емоційного стану без мобільного телефону). Встановіть ліміт на користування телефоном. У ці дні допускається брати телефон у руки тільки 1-2 рази, а також у випадках екстреної необхідності або ж залишіть лише функцію телефону.

2. Намагайтесь не користуватись гаджетами при особистому спілкуванні. Це сприятиме встановленню міцних стосунків. Плануйте спільне проведення часу із близькими та друзями.

3. Створіть зони без смартфона. Якщо знаходитесь у такій зоні, не реагуйте на повідомлення та оповіщення. У деяких додатках, які не несуть життєвої необхідності, варто взагалі відключити оповіщення.

4. Намагайтесь впроваджувати практики усвідомленості (медитація, фрірайтинг, інтуїтивне малювання, уповільнення, концентрація, усвідомлення власних емоцій, думок, почуттів).

5. Виявіть свої «поглиначі часу». Навчіться відпочивати без гаджетів.

6. Почніть планувати свій день з урахуванням важливих та незначних завдань, ефективно розподіляючи час та енергію на кожну задачу.

7. Якщо використовуєте гаджет для роботи, займайтесь лише робочими питаннями, не відволікайтесь на сторонні речі.

8. Розвивайте хобі, які пов'язані із фізичною активністю (велоспорт, плавання, скандинавська ходьба), замінійте сидіння перед монітором чи екраном мобільного іншими корисними звичками (читання, випікання бісквітів, подорожі, спортивні танці, гра на гітарі, курси із англійської).

9. Свідомо обирайте додатки, які сприятимуть продуктивності та благополуччю:

Remente – щоденний планувальник та організатор для вдосконалення та кращого управління повсякденними звичками та процедурами.

HabitNow – дозволяє нам створювати та налаштовувати різні типи звичок та завдань, а також встановлення щоденних, тижневих або щомісячних цілей, щоб вести облік усього, що на них зроблено.

Tusk – це гнучкий планувальник завдань, який робить виконання задуманого простіше і приємніше.

Chess Free – шахи з різним рівнем складності, підтримують партію проти комп'ютера та інших гравців онлайн.

QuizUp – вікторини на різні теми, такі як наука, спорт, музика, фільми тощо.

DeepL – німецький аналог Google Translate, побудований на основі штучного інтелекту.

Google Об'єктив – це набір алгоритмів аналізу візуального матеріалу, що визначають об'єкти, на які ви дивитесь (текст, назва товару чи книги, афіші, картини, меню).

Pomodoro Timer – безкоштовний та зручний інструмент, який допоможе налаштувати час роботи та відпочинку.

Day One – особистий щоденник, захищений паролем, із можливістю завантаження у форматі PDF та / або із функцією синхронізації з Google Drive.

Headway дозволяє читати або слухати концентровані підсумки бестселерів нехудожньої літератури різного спрямування: мотиваційної, психологічної. Цього достатньо, аби ознайомитися з книжкою та вирішити, чи варто читати повний текст.

АБУК – перша українська аудіокнигарня – сервіс для безкоштовного прослуховування та придбання аудіокнижок українською.

RoK – молодий український сервіс, який дозволяє вести щоденник прочитаного.

«Букнет» дозволяє читати самвидавну оригінальну художню літературу, а також публікувати власні твори. Періодично можна натрапити на конкурс для авторів із грошовими призами та можливістю надрукувати власну книжку в видавництві.

Stop, Breathe & Think – допомагає навчитися медитувати та керувати емоціями. Сервіс пропонує медитативні практики, які засновані на поточному стані емоційного благополуччя.

Телефон створює ілюзію того, що ми контролюємо час, адже за його допомогою можемо виконати безліч справ одночасно: зробити замовлення, дізнатися важливу інформацію, домовитися про зустріч, бути в курсі новин та безліч іншого. Проте при цьому наша увага розсіюється, ми стаємо менш сконцентрованими на теперішньому моменті, ігноруючи при цьому навіть сигнали власного тіла. Перебуваючи у постійному режимі багатозадачності, ми втрачаємо здатність розслаблятися та усвідомлювати себе, наші відчуття притуплюються, частими супутниками стають страх, пригнічення, тривога, а також румінація – постійне повторення одних і тих самих думок, переважно тривожних. Єдиним способом виходу із цифрової залежності – очищення від інформаційного непотребу за рахунок підвищення рівня усвідомленості.