Постоянное использование гаджетов может негативно сказываться на нашем психическом и физическом здоровье. Многие люди начинают практиковать цифровой детокс, чтобы уменьшить стресс, улучшить качество сна и повысить свою продуктивность. Клинический психолог Виктория Кондрашина из сети пансионатов для пожилых людей «Тёплые беседы» рассказала о пользе этой практики.

По её словам, цифровой детокс — это осознанное ограничение времени, проведённого с технологиями и в интернете. Это не просто отказ от устройств, а возможность отвлечься от информационного потока, расслабиться и восстановить внутренний баланс. Она отметила, что постоянное нахождение в онлайн-пространстве может вызывать тревогу и чувство одиночества, а чрезмерное использование соцсетей часто приводит к снижению самооценки.

Кондрашина также подчеркнула, что экранный свет может мешать выработке мелатонина, что, в свою очередь, приводит к бессоннице. Кроме того, постоянная нагрузка на мозг из-за перегрузки новой информации может повысить риск нейродегенеративных заболеваний. Она рекомендует устраивать короткие перерывы от гаджетов хотя бы на 30 минут в день, а также раз в несколько месяцев выделять неделю на полный цифровой детокс, чтобы переосмыслить свои привычки. Заключительным советом стало правило «без экранов» на выходных для более качественного общения с близкими и занятия хобби.

Все права защищены