

Каждый третий россиянин проводит цифровой детокс — выделяет день, в который не использует телефон

Согласно опросу, проведённому финансовым маркетплейсом «Выберу.ру», почти три четверти россиян (73%) ощущают перегрузку от постоянного использования цифровых технологий. Это явление, известное как синдром цифровой усталости, становится все более распространённым среди граждан. При этом 61% респондентов не могут представить свою жизнь без телефона и связи, в то время как 39% практикуют цифровой детокс в свободное время.

Определённые аспекты технологий вызывают у пользователей дополнительное раздражение. 22% опрошенных сообщили, что их раздражает постоянное использование гаджетов, ещё 22% недовольны качеством контента, который они получают. Также 17% отметили неудовлетворённость из-за частых рабочих видеозвонков, а столько же респондентов раздражает повсеместная реклама. 13% недовольны необходимостью быстро адаптироваться к новым цифровым решениям.

Для борьбы с цифровой перегрузкой россияне ищут разные способы снятия стресса. 27% предпочитают проводить больше времени с семьёй и друзьями, 18% — путешествуют, а 17% — стараются заменять виртуальное общение на личные встречи. Ещё 13% отключают телефон или идут гулять наедине с собой, 8% занимаются спортом, а 4% находят утешение в книгах. Опрос охватил 2,5 тысячи человек в возрасте от 18 до 60 лет.