

Как да си починете от социалните медии:

Разберете кои платформи за социални медии използвате най-много

След като разберете кои приложения използвате най-много, обърнете внимание колко време прекарвате в тях ежедневно. Ако е повече от час, може би е време да си вземете почивка от социалните медии за следващата седмица.

Блокирайте определени часове през деня

Ако искате да прекарвате час-два дневно в социалните мрежи, това е добре. Но ако те започнат да завладяват ежедневието ви – постоянно да гледате телефона си, когато би трябвало да правите нещо друго, и да се чувствате неспокойни, когато не го правите – време е да си вземете почивка.

Изтрийте приложенията си от телефона си

Ако не можете да живеете без да проверявате Facebook на всеки пет минути, инсталирайте приложението на настолния си компютър и се уверете, че е лесно достъпно. Ако не можете да изтриете приложенията си, поне изключете известията на телефона си.

Фокусирайте се върху офлайн дейности

Много удовлетворяващи офлайн дейности включват спорт, изкуство, писане, готвене, четене и др. Събирайте се с приятелите или семейството си лице в лице. Ще се изненадате колко много ще оцените времето, прекарано с тези, които не сте виждали отдавна.

Оставете телефона си извън спалнята, когато си лягате да спите

Много хора се привързват толкова много към устройствата си, че не искат да ги изключват, докато спят. Това затруднява добрия нощен сън, защото всичко, за което можете да мислите, е какво се случва в социалните ви мрежи. Резултатът е безсъние и тревожност: събуждате се посред нощ, тревожейки се за световни събития, новини, банковото си салдо или дали някой, когото харесвате, ще гледа телефона си след час.

Какво да имате предвид, когато искате да се откажете от акаунтите си в социалните медии

Решението да се премахнете от социалните мрежи е сериозно. Както при повечето неща в живота, има както плюсове, така и минуси. Важно е да обмислите чувствата си, преди да вземете решение да се откажете от някоя от тези платформи.