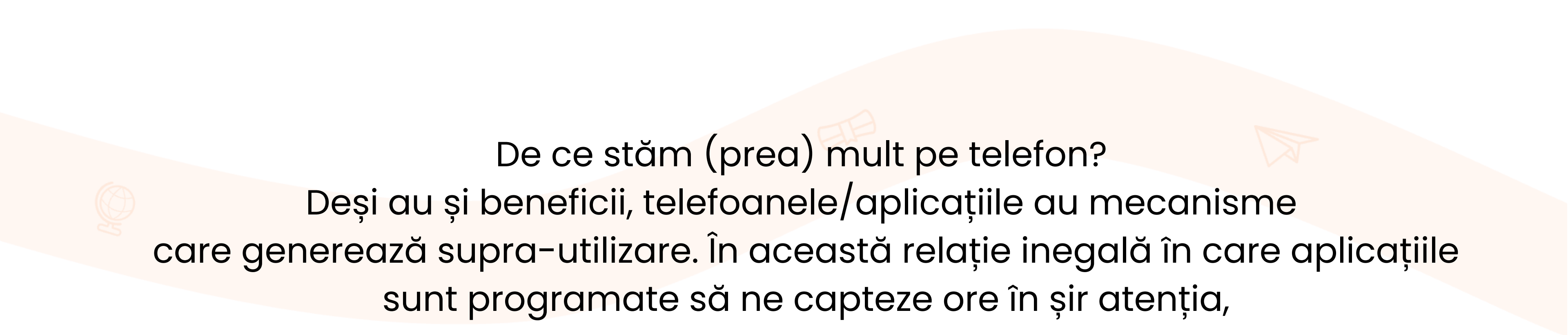


Folosirea excesivă a telefoanelor

apare atunci când nu mai putem controla timpul pe care îl petrecem pe telefon, iar folosirea acestuia începe să ne afecteze somnul, concentrarea, relațiile sau starea de spirit.





De ce stăm (prea) mult pe telefon?
Deși au și beneficii, telefoanele/aplicațiile au mecanisme care generează supra-utilizare. În această relație inegală în care aplicațiile sunt programate să ne capteze ore în șir atenția,

CONȘTIENTIZAREA folosirii excesive a telefonului
este un **PRIM PAS** pentru rutine mai bune.

Putem să ne propunem să ne direcționăm conștient
energia și atenția către alte lucruri.



Câteva idei în slide-urile următoare, ele sunt orientative.



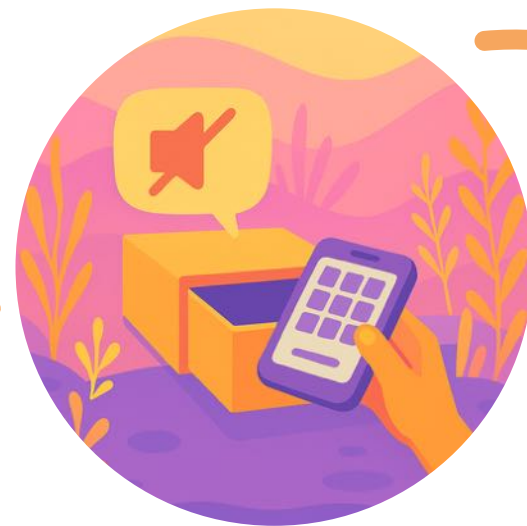


Tips & tricks pentru a reduce timpul pe telefon

Dezactivează notificările.

Sunetele, vibrațiile și alertele te pot distra și stresa inutil.

Poți face ecranul mai „plictisitor”, poți schimba culorile în alb-negru



Pune telefonul departe de tine, poți să îl și ascunzi când ai teme sau ceva de făcut. Doar să îl vezi sau să îl auzi îți poate reduce nivelul de atenție.

Înainte de somn, **dezactivează Internetul și pune telefonul departe de pat**. Vei dormi mai bine și o să te trezești cu mai multă energie.





Începe să faci mișcare regulat. Poate fi bicicletă, plimbare, fitness sau un sport de echipă. Mișcarea are o contribuție semnificativă la o sănătate mai bună, fizică și mentală. Informează-te și vei afla lucruri fascinante.



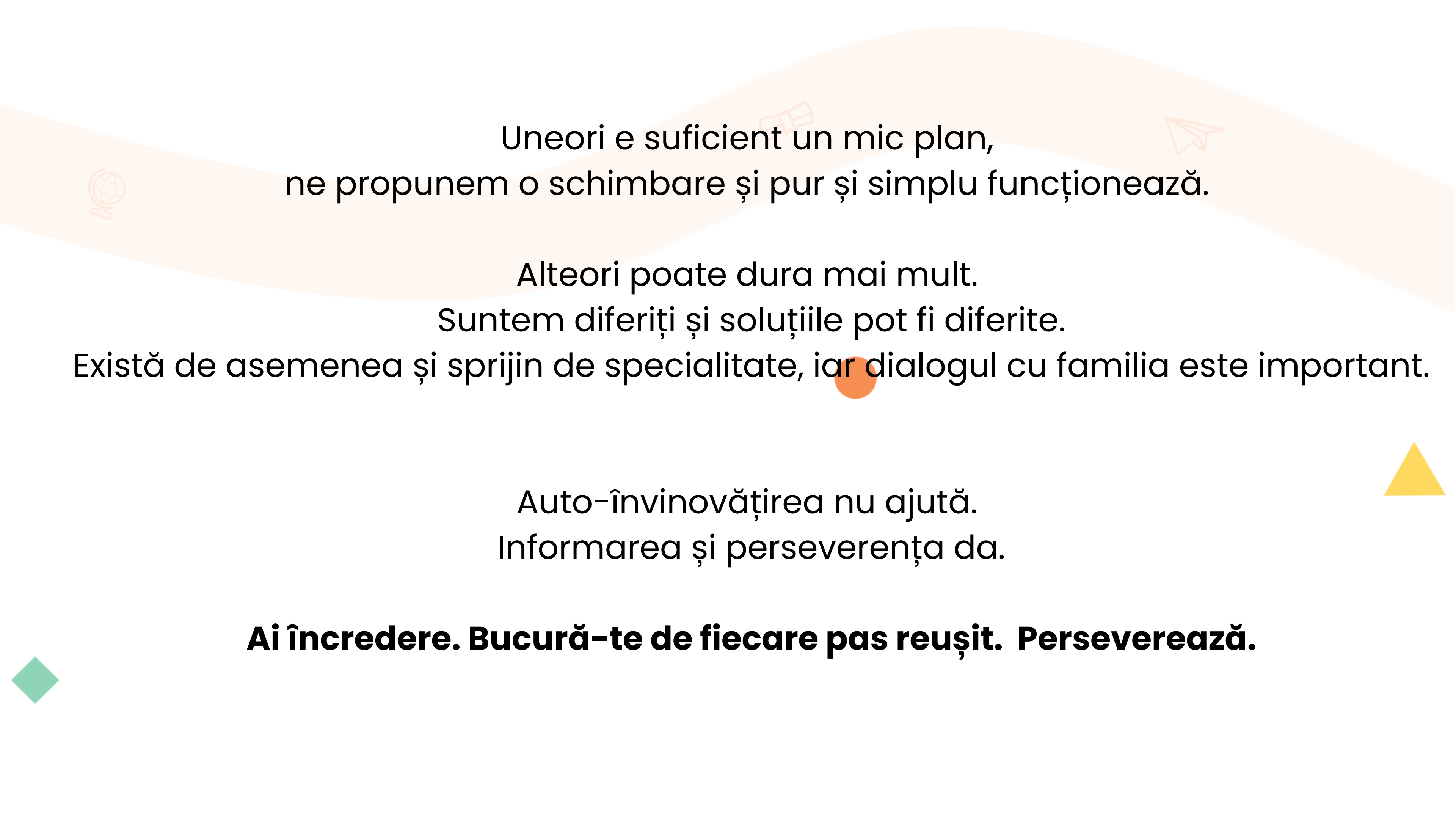
Ascunde sau elimină aplicațiile de social media. Poți folosi laptopul în loc de telefon, vei reduce riscul de utilizare compulsivă, neavând acces atât de ușor la aplicațiile pe care stai prea mult.

Citește, scrie-ți gândurile într-un jurnal. Propune-ți un număr de pagini pe care să le parcurgi zilnic, chiar dacă par puține la început. Dincolo de beneficiile de atenție și concentrare, prin experiențele și emoțiile unor personaje înțelegem mai bine propriile trăiri și pe ale celorlalți.



Poți construi o listă de lucruri pe care ți-ar plăcea să le faci sau pe care le admiri la alte persoane. Timpul pe care îl eliberezi de la statul pe telefon va putea fi direcționat aici.





Uneori e suficient un mic plan,
ne propunem o schimbare și pur și simplu funcționează.

Alteori poate dura mai mult.
Suntem diferiți și soluțiile pot fi diferite.
Există de asemenea și sprijin de specialitate, iar dialogul cu familia este important.

Auto-învinovățirea nu ajută.
Informarea și perseverența da.



Ai încredere. Bucură-te de fiecare pas reușit. Perseverează.