

## **Як позбутися залежності від мобільного телефону**

Фахівці пропонують низку вдалих порад, які допоможуть впоратися з адиктофонією, тобто зберігати незалежність від сучасного гаджета, не відмовляючись від його корисних функцій. Декілька з них ви можете прочитати нижче.

1. Запевніть себе, що з вами нічого не станеться, якщо ви не будете користуватися своїм смартфоном протягом однієї години.
2. Перше, що необхідно зробити, це відмовитися від носіння пристрою по домівці. Вас надзвичайно здивує той факт, що поки ви займаєтеся своїми хатніми справами чи навіть, коли вибігли до магазину, ви не пропустите сотні дзвінків чи цікавих постів в інстаграмі.
3. Перше, що необхідно зробити, це відмовитися від носіння пристрою по домівці. Вас надзвичайно здивує той факт, що поки ви займаєтеся своїми хатніми справами чи навіть, коли вибігли до магазину, ви не пропустите сотні дзвінків чи цікавих постів в інстаграмі.
4. Беріть слухавку до вуха тільки в критичних ситуаціях. Наприклад, коли треба терміново когось покликати, викликати швидку тощо. Не розмовляйте годинами. Розкажіть тільки про важливі моменти. Якщо хочете порозмовляти з людиною довше, домовтеся з нею про зустріч.
5. Під час нічного чи денного відпочинку відключайте телефон повністю. Також можна взяти собі за правило чи звичку виключати мобільний телефон під час важливих зустрічей (цього вимагає етикет), в години відпочинку, в колі сім'ї, під час перегляду цікавого фільму.
6. Прогулянки на природі, у зонах відсутності покриття, не тільки збереже вас від адиктофонії, але й сповнить здоров'я та насаги для подальших звершень.
7. Не варто купувати телефони малим дітям. Нехай малюки тішаться від активних ігор з однолітками. Залучайте їх до читання книг, інтелектуальних занять та до реального життя.