АЗБУКА ВЕРЫ

Как победить зависимость от телефона: 58 практических советов

Как победить зависимость от телефона: 58 практических советов – материал раздела «Азбука здоровья» православного портала «Азбука веры».

Оригинал и другие материалы: azbyka.ru/zdorovie/kak-pobedit-zavisimost-ot-telefona

«Азбука веры» – некоммерческий просветительский проект, все материалы которого доступны бесплатно. Поддержать портал: azbyka.ru/kak-pomoch

Как победить зависимость от телефона: 58 практических советов

Смартфон задумывался как помощник: позвонить, найти дорогу, сделать снимок. Но у многих он незаметно стал хозяином. Рука тянется к телефону в очереди, за едой, перед сном и сразу после пробуждения – даже когда ничего не нужно.

Человек открывает ленту «на минуту» и поднимает глаза через час. Потом недоумевает, куда ушёл вечер, почему не дочитана книга и почему так трудно сосредоточиться на молитве или на разговоре с близким.

Дело не только в слабой воле. Приложения нарочно устроены так, чтобы удерживать внимание как можно дольше: бесконечная лента, яркие значки, звуки, счётчики «лайков». Одним усилием воли с этим справиться трудно, зато можно изменить обстановку так, чтобы привычка потеряла опору.

Ниже собраны простые приёмы, которые помогают меньше сидеть в телефоне и вернуть ему место инструмента. Ни один из них не требует героических усилий, большинство настраивается за несколько минут. Применять всё сразу не обязательно: лучше начать с двух-трёх и постепенно добавлять остальные.

Понять, когда и почему тянется рука

Прежде чем что-то менять, полезно несколько дней понаблюдать за собой. Каждый раз, когда телефон оказывается в руках без дела, стоит отметить, что этому предшествовало.

Чаще всего поводов немного:

1. Скука – пауза в очереди, в транспорте, в ожидании.
2. Неловкость – молчание в компании, незнакомые люди рядом.
3. Усталость – вечером, когда ни на что другое нет сил.
4. Тревога – желание убедиться, что ничего не случилось и никто не пишет.
5. Нежелание браться за трудное дело – работу, уборку, молитвенное правило.

Когда повод назван, с ним проще работать. Скуку можно заполнить книгой или прогулкой, усталость – ранним сном, тревогу – договорённостью с близкими о том, как связаться в срочном случае. А нежелание браться за дело лечится не лентой, а тем, чтобы начать его хотя бы на пять минут.

Сделать экран скучным

Яркие иконки, красные кружки с цифрами, сочные картинки в ленте рассчитаны на то, чтобы взгляд за них зацепился. Если убрать цвет, телефон остаётся таким же полезным, но теряет притягательность: звонить, писать и искать дорогу так же удобно, а листать ленту скучно. Исследования это подтверждают: в чёрно-белом режиме люди проводят за экраном в среднем примерно на 20–40 минут в день меньше.

iPhone. Настройки → Универсальный доступ → Дисплей и размер текста → Светофильтры. Включить светофильтры и выбрать «Оттенки серого». Чтобы цвет можно было быстро вернуть – например, для снимка, – светофильтры стоит назначить на тройное нажатие боковой кнопки

(или кнопки «Домой»): Настройки → Универсальный доступ → Быстрые команды.

Android 9 и новее. Чёрно-белый режим есть в разделе «Цифровое благополучие и родительский контроль»: в режиме сна можно включить оттенки серого, и экран будет терять цвет по расписанию, например каждый вечер. Во многих телефонах оттенки серого включаются и постоянно – через «Специальные возможности» → «Цвет и движение» → «Коррекция цвета». У разных производителей пункты называются по-разному, поэтому проще всего набрать «оттенки серого» в поиске по настройкам.

Android 5–8. Отдельного переключателя в этих версиях нет, но монохром спрятан в параметрах для разработчиков. Названия пунктов зависят от производителя, а на некоторых телефонах нужного пункта нет вовсе. Чтобы открыть их, нужно в разделе «О телефоне» семь раз подряд нажать на строку «Номер сборки» (на смартфонах Xiaomi – на строку с версией прошивки). Затем в разделе «Для разработчиков» найти пункт «Имитировать аномалию» и выбрать «Монохромный режим». Тем, кто не хочет трогать служебные настройки, подойдёт отдельное приложение для монохромного режима из магазина приложений.

Баланс белого. Ещё один приём – нарочно сделать цвета непривлекательными. Во многих смартфонах в настройках экрана можно сдвинуть баланс белого или цветовую температуру. Холодный синеватый или, наоборот, жёлто-бурый оттенок не мешает читать сообщения, но отбивает охоту часами разглядывать картинки.

Пустой главный экран. На первом экране стоит оставить только то, что действительно нужно: телефон, сообщения, карты, камеру, календарь. Всё остальное – убрать в папки на дальних экранах и открывать через поиск, набирая название. Пока набирается название, человек успевает задуматься, нужно ли ему это приложение. Помогает и простая перестановка иконок: палец, привыкший сам находить ленту, на время промахивается, и человек успевает заметить, что делает.

Спокойные обои. Вместо яркой картинки на экран лучше поставить однотонный фон или изображение, которое настраивает на тишину.

Отключить уведомления

Каждое уведомление – это чужая просьба отвлечься прямо сейчас. Магазин, игра или социальная сеть заинтересованы в том, чтобы человек открыл их как можно чаще, и для этого звучат, вибрируют и зажигают красные цифры на иконках.

Простое правило: уведомлять могут только люди, а не приложения. Звонки и сообщения от близких – оставить, всё остальное – выключить.

1. Отключить уведомления социальных сетей, игр, магазинов, новостных приложений и видеосервисов. Это делается в настройках телефона, в разделе «Уведомления», отдельно для каждого приложения.
2. Убрать красные кружки со счётчиками на иконках (на iPhone они называются «Наклейки»). Именно они создают чувство недоделанного дела.
3. В мессенджерах выключить звук у больших чатов и каналов. Их можно прочитать тогда, когда есть время.
4. Отписаться от рассылок и каналов, которые давно не читаются, но продолжают присылать сообщения.
5. Настроить режим «Не беспокоить» по расписанию: на ночь, на время работы, на время богослужения. В исключения добавить семью, чтобы важный звонок не потерялся.

6. Поставить телефон в беззвучный режим и без вибрации. Сообщение никуда не денется, а вот привычка вздрагивать от каждого звука уйдёт.

Важно и другое: отвыкнуть от обязанности отвечать мгновенно. Можно выбрать несколько окон в течение дня – например, утром, в обед и вечером – и разбирать сообщения только в это время. Близких и коллег достаточно предупредить, что в срочном случае лучше позвонить.

Уже через несколько дней заметно, что телефон молчит большую часть дня – и ничего важного при этом не упущено.

Добавить препятствий

Привычка держится на лёгкости: чтобы открыть ленту, хватает одного движения пальца. Если между желанием и действием появляется хотя бы небольшое препятствие, рука всё чаще останавливается сама.

1. Выйти из аккаунтов в социальных сетях и не сохранять пароль. Каждый вход потребует нескольких лишних действий, и иногда этого достаточно, чтобы передумать.
2. Отключить разблокировку по лицу или отпечатку пальца и вводить код-пароль. Длинный код работает ещё лучше.
3. Поставить дополнительную защиту на самые «затягивающие» приложения. На iPhone (начиная с iOS 18) для этого нужно долго удерживать иконку приложения и выбрать «Требовать Face ID». Это не запрет, а лишний шаг, который даёт время остановиться. У многих Android-смартфонов есть похожая функция блокировки приложений.
4. Удалить приложения социальных сетей и заходить в них через браузер. Там ими пользоваться неудобно – и это как раз полезно.
5. Отключить автовоспроизведение видео в настройках видеосервисов и социальных сетей. Тогда за одним роликом не начинается сразу следующий.
6. Поставить ограничения по времени на отдельные приложения: на iPhone – в разделе «Экранное время», на Android – в «Цифровом благополучии». Когда лимит исчерпан, приложение блокируется до следующего дня. На iPhone ограничения можно защитить отдельным кодом – и попросить кого-то из близких придумать этот код и не говорить его.
7. На iPhone включить режим «В покое»: в выбранные часы работают только звонки и те приложения, которые разрешены заранее. Похожие режимы есть и на Android, например в «Цифровом благополучии».
8. Носить телефон не в кармане, а в сумке или рюкзаке. Достать его оттуда чуть сложнее, и привычное движение руки сбивается.
9. Дома завести для телефона постоянное место – полку в прихожей, коробку, корзинку. Телефон лежит там, а не в руках и не на диване рядом. Для тех, кому трудно сдержаться, продаются контейнеры с таймером: телефон закрывается в них на заданное время и открыть его раньше нельзя.

Ночь без телефона

Самые уязвимые часы – последний перед сном и первый после пробуждения. Вечером лента крадёт сон, утром задаёт тон всему дню: человек ещё не встал, а уже прочитал десяток новостей и чужих мнений.

1. Заряжать телефон не у кровати, а в другой комнате – на кухне или в прихожей.
2. Купить обычный будильник, чтобы телефон не был нужен в спальне.
3. Положить у кровати книгу, а не телефон: тогда рука перед сном находит её.
4. Последний час перед сном не брать телефон в руки. Это время естественно отдать

вечерним молитвам, разговору с семьёй, чтению.
5. Утром не открывать телефон, пока не прочитаны утренние молитвы и не начат день. Сообщения подождут.

Вернуть вещам их работу

Смартфон затягивает ещё и потому, что взял на себя работу десятка предметов. Человек берёт телефон, чтобы узнать время, – и видит новое сообщение. Открывает калькулятор – и через минуту оказывается в ленте. Каждая такая «служебная» встреча с экраном – лишний повод в него погрузиться.

Помогает вернуть в жизнь обычные вещи:

1. Наручные часы – чтобы узнавать время, не доставая телефон из кармана. Лучше обыкновенные, а не «умные», которые пересылают те же уведомления.
2. Секундомер или кухонный таймер – для готовки, спорта, занятий с детьми.
3. Плеер для музыки и аудиокниг. В нём нет ленты и нет советов «посмотреть ещё».
4. Фотоаппарат. С ним снимок снова становится событием, а не восьмидесятым кадром подряд, и после съёмки не тянет сразу выложить фотографию в сеть.
5. Бумажные книги, а для молитвы – печатный молитвослов. Тогда вечернее правило не прерывает всплывшее сообщение.
6. Бумажный блокнот и ежедневник – для списков дел, покупок, мыслей.
7. Простой кнопочный телефон – для прогулок, поездок на природу, выходных. Звонить и писать сообщения с ним можно, а листать ленту нельзя.

Важно не просто накупить эти предметы, а пользоваться ими осознанно: замечать вес книги в руках, шелест страниц, щелчок затвора. Полезный опыт – прочитать одну книгу с экрана, а следующую на бумаге и сравнить. Многие замечают, что печатный текст читается спокойнее, глубже и дольше остаётся в памяти, а с телефона взгляд скользит по строкам и торопится дальше.

Что? Где? Когда?

Большая часть времени со смартфоном уходит не на дела, а на автоматические движения: рука сама достаёт телефон, палец сам открывает привычное приложение. Разорвать эту цепочку помогает короткая проверка из трёх вопросов, которую стоит задавать себе каждый раз, когда телефон оказался в руках.

1. *Что?* Зачем я взял телефон и что именно собираюсь сделать? Если ответа нет, телефон лучше положить.
2. *Где?* Уместен ли он здесь – за столом с семьёй, в разговоре с другом, в храме, за рулём?
3. *Когда?* Нужно ли это именно сейчас или может подождать до времени, которое заранее отведено на сообщения и новости?

Первое время такая проверка кажется искусственной. Чтобы не забывать о ней, можно поставить на экран блокировки спокойную заставку с надписью «Зачем?». Помогает и правило десяти секунд: прежде чем открыть приложение, медленно сосчитать до десяти. Часто к концу счёта желание проходит.

Ещё один приём – доводить начатое до конца и сразу убирать телефон. Если он взят, чтобы ответить на сообщение, то после ответа его нужно положить, а не «заодно» открывать что-то ещё.

Та же внимательность к себе, которая нужна в духовной жизни, здесь служит и в быту. Святой апостол Павел писал ефесянам: «Итак, смотри́те, поступайте осторожно, не как неразумные, но как мудрые, дорожа временем, потому что дни лукавы» (Еф. 5:15–16). Время жизни – дар Божий, и тратить его стоит не на то, что подсовывает лента.

Телефон не должен быть рядом

Исследования показывают: телефон отнимает часть внимания, даже когда им не пользуются. В опытах люди хуже справлялись с задачами, требующими сосредоточенности, если их смартфон лежал рядом на столе – даже экраном вниз, беззвучный или выключенный. Чуть лучше результат был, когда телефон лежал в кармане или сумке, и заметно лучше – когда он оставался в другой комнате. Сильнее всего эффект проявлялся у тех, кто больше всего привязан к своему телефону.

Отсюда простое правило: на время работы, учёбы, чтения, молитвы и разговора с близкими телефон лучше выносить в другую комнату. Положить его экраном вниз или выключить звук недостаточно.

Чем заполнить освободившееся время

Привычку трудно просто убрать – на её место нужно что-то поставить. Если вместо ленты остаётся пустота, рука быстро возвращается к телефону.

Полезно заранее составить для себя короткий список замен на разные случаи и держать его на виду:

1. Пять минут ожидания – короткая молитва, взгляд вокруг, несколько страниц из книги, которая всегда с собой.
2. Усталость вечером – прогулка, тёплый чай, разговор с близкими, ранний сон.
3. Скука в выходной – поход в храм, в гости, на природу, дело руками: готовка, ремонт, рукоделие, сад.
4. Тревога – звонок близкому человеку вместо чтения новостей, молитва.
5. Желание «отдохнуть» – чтение, музыка, занятия с детьми, спорт.

Хорошо, если на месте, где обычно лежит телефон, окажется книга, блокнот или молитвослов. Тогда рука, по привычке протянутая к телефону, находит то, что приносит пользу.

Телефон и семья

Справиться с привычкой вместе легче, чем в одиночку. К тому же дети учатся не по словам взрослых, а по их примеру: если родители не выпускают телефон из рук, запреты для детей звучат неубедительно.

1. За обеденным столом телефонов нет ни у кого. Их можно оставлять в другой комнате или складывать в одну корзинку у входа на кухню.
2. Договориться всей семьёй о часах и местах без экранов – и соблюдать договорённость самим взрослым.
3. Во время разговора с человеком убирать телефон из поля зрения. Даже лежащий на столе телефон отвлекает и показывает собеседнику, что он не главный.
4. В гостях и на семейных праздниках не снимать каждую минуту: несколько снимков в начале – и телефон в сторону.
5. Проводить время с детьми без телефона в руках: гулять, читать вслух, играть.

Смартфонная диета

Резко отказаться от телефона у большинства не получается, да и не нужно. Надёжнее составить себе посильные правила и держаться их, как держатся разумной меры в еде.

1. Узнать свою стартовую точку. В настройках телефона («Экранное время» на iPhone, «Цифровое благополучие» на Android) видно, сколько часов в день уходит на экран, сколько раз за день телефон разблокируется и на какие приложения уходит время. Но одно только наблюдение за цифрами, как показывают исследования, мало что меняет: оно полезно как отправная точка, а работают уже конкретные шаги.
2. Поставить себе цель – например, сократить экранное время на полчаса в день – и раз в неделю проверять результат.
3. Удалить из телефона то, что не приносит пользы: игры, лишние социальные сети, развлекательные видео. Социальными сетями можно пользоваться с компьютера – там они не сопровождают человека повсюду.
4. Почистить ленту. Отписаться от каналов и людей, после которых остаются раздражение, зависть, тревога или желание осудить. Лента, которая выводит из мира души, – плохая пища.
5. Читать новости один-два раза в день в определённое время, а не следить за ними непрерывно.
6. Завести места без телефона: спальня, обеденный стол, молитвенный угол. В храм телефон лучше вообще не брать или полностью выключать.
7. Раз в неделю устраивать день или полдня без экрана. Для христианина естественно начать с воскресенья и праздников.
8. Использовать пост. Многие священники советуют во время постов воздерживаться не только от скоромной пищи, но и от лишних впечатлений – в том числе ограничивать социальные сети и развлечения в интернете. Меру такого воздержания лучше обсудить со своим духовником.

Менять всё сразу не стоит. Можно идти постепенно: в первую неделю отключить уведомления и убрать лишнее с главного экрана, во вторую – начать заряжать телефон вне спальни, в третью – завести время и места без телефона, в четвёртую – попробовать день без экрана. Так новые правила успевают стать привычкой.

Если не получается

Срывы неизбежны, особенно в первые недели. Один вечер, проведённый в ленте, не перечёркивает всей работы – достаточно на следующий день вернуться к своим правилам.

Бывает, что за постоянным бегством в телефон стоят более глубокие причины: одиночество, затяжная тревога, уныние, тяжёлые обстоятельства жизни. Тогда одних технических приёмов мало. Стоит поговорить об этом со священником на исповеди, а если подавленность или тревога не проходят долго – обратиться к врачу.

Вместо заключения

Зависимость от смартфона – не просто дурная привычка. Это незаметное рабство: вещь, созданная служить, начинает распоряжаться временем, вниманием и настроением человека.

В Священном Писании сказано: «Все мне позволительно, но не все полезно; все мне позволительно, но ничто не должно обладать мною» (1 Кор. 6:12). Святой апостол Павел говорит о свободе христианина: пользоваться можно многим, но ничему нельзя позволять

владеть собой. Такую власть вещи или навыка над душой святые отцы называли страстью, а путь к свободе – трезвением, постоянным вниманием к себе.

Технические приёмы сами по себе не исцеляют, но помогают: убирают лишние поводы и дают паузу, в которой человек может выбрать. А освободившиеся часы можно отдать тому, что действительно важно: Богу, близким, делу.

Спасибо, что читаете вместе с «Азбукой веры».

Другие материалы раздела – azbyka.ru/zdorovie

Поддержать портал – azbyka.ru/kak-pomoch