خبير يكشف عن طرق للخروج من حفرة الإدمان على الهواتف الذكية

نصح الخبير الروسي في التواصل الاجتماعي بافيل شاشلوف، اليوم الجمعة، بالتخلي عن الهاتف الذكي خلال النهار تدريجيا، بدءا من الفترة الصباحية.

وقال:" من الصعب إنكار فوائد أجهزة الكمبيوتر والهواتف بالطبع، لكن البعض يصبح معتمدا عليها حقا".

وتحدث بافيل شاشلوف، المتخصص في وسائل التواصل الاجتماعي في مقابلة مع موقع ru.Life الإلكتروني الروسي عن طرق الخروج من حفرة الإدمان وتقليل وقت مشاهدة الشاشة، فنصح بالبدء من الصباح وقضاء هذه الفترة بدون هاتف ذكي.

وقال: "أوصيك، بعد إيقاف الساعة المنبهة بالنهوض من السرير وبدء يوم جديد دون أن يكون هاتفك بين يديك، مع العلم أن الصباح هو أيضا ساحتك الشخصية الخاصة، والتي يمكنك أن تجعلها مريحة وتقضيها بمفردك مع نفسك، ومع عائلتك، ولا تفرط في تحميل نفسك بالمعلومات منذ لحظة استيقاظك".

وفيما أظهرت دراسة جديدة أن "الأشخاص الذين لا يستطيعون التعامل مع أي وقت من دون تطبيقات الوسائط الاجتماعية على هواتفهم الذكية، هم أكثر عرضة لحالة صرير الأسنان أثناء النوم".

ويقول أحد الخبراء إن: "محاربة الإدمان على الهاتف الذكي أمر بسيط للغاية يتمثل في تغيير الألوان فقط"، ويشير إلى أن "تعيين شاشة الهاتف الذكي بتدرج رمادي، يبعد المستخدمين عن إدمان استخدام أجهزتهم".