

Соцсети

Я раньше очень часто залипала в тик токе, или в инсте. В худшие моменты доходило до того, что за целую неделю экранного времени одного лишь тиктока набиралось 24 часа... Я уходила туда от скуки, от усталости, от тревожности и депрессии. У меня не было цели избавиться от привычки, но в один момент я начала избегать ситуаций, в которых я чаще всего залезала в телефон.

Когда уставала в середине дня - ложилась в кровать без телефона и чаще всего засыпала, если нет то могла выйти погулять недолго. Что бы не сидеть ночью, больше нагружала себя днем, начала иногда ходить в зал. Периодически уезжала за город, из за другой обстановки привычки становились слабее.

Так совпало, что в этот же момент психологические проблемы начали решаться, с помощью лечения у врача.

Если не выдерживала и скачивала тик ток, то на каждый ролик уделяла максимум внимания, оценивала на сколько адекватно видео, чем оно смешное. Когда такому маленькому видосу начинаешь уделять столько внимания - это все становится крайне бессмысленным. После я везде вышла из аккаунтов, что бы нужно было заново авторизовываться (один раз это правда сработало).

Затем началось самое интересное. В определенные моменты начала замечать "ломку". Чувствуешь как тебе хочется получить кучу бессмысленного контента, который ты даже не вспомнишь, и полежать полистать эту ленту. После пары таких случаев за несколько дней, я пошла искать себе интересную книгу (до этого привычки читать не было). Это мне помогло.

Что имею сейчас:

Как только чувствую скуку в свободное время то берусь за телефон и открываю книжку. Когда устаю, то иду на небольшой дневной сон без телефона. Исправила проблемы с поздним засыпанием.

Тревогу успешно сняли таблетки (это была очень весомая причина зависимости)

Автор заметки: Sainderly#6279

Revision #3

Created 24 February 2023 17:13:29 by matvey033

Updated 15 November 2023 07:05:23 by Тимур