

هل أنت مدمن على مواقع التواصل الإجتماعي؟

مع أعيننا لاصقة باستمرار على هذه الشاشات المضاءة، هناك الكثير من الآثار الجانبية السلبية، أليس كذلك؟ في حين أننا ندرك المشاكل الجسدية التي تصحب اجهاد العينين، تثليم الحواجب، وحتى آلام الظهر، الاهتمام كثيراً بهواتفنا يمكن أن يؤثر علينا على المستوى العاطفي أيضاً.

أخذ استراحة من وسائل الاعلام الاجتماعية شيء شائع ومستحب.

لذلك، إذا كنت تعاني من إجهاد غير ضروري، نقترح عليك أن تقرأ هذه النصائح:

كن حريصاً من الأنماط المدمنة:

إذا كنت تجد نفسك تتفحص هاتفك الخليوي على فترات محددة من الزمن، ابدأ بالتخلص من هذا الروتين. لا تتحقق من وسائل الاعلام الاجتماعية أثناء ذهابك إلى العمل... اقرأ كتاب أو انظر حولك بدلاً من ذلك. أن تكون حاضر في الزمان والمكان شيء رائع للبقاء هادئاً طوال اليوم.

اترك هاتفك:

إذا كنت تريد الذهاب لتناول الغداء، اترك هاتفك في مكتبك. لا تأخذ هاتفك إلى الحمام.

قم بتفريغ هاتفك الخليوي:

احذف من هاتفك الخليوي التطبيقات إن كنت تلاحظ أنك تفحص وسائل الاعلام الاجتماعية بكثرة، وهذا الشيء يؤثر سلبياً على مزاجك. أخذ استراحة من هذه الوسائل لمدة بضعة أسابيع يسمح لك أن تتخلص من عادات غير مفيدة.

ابقي رأسك مرفوعاً:

نحن جميعاً نمشي ونبعث بالرسائل النصية، ولكن ماذا لو لم نكن نفعل ذلك؟ إذا كنت تمشي إلى المنزل، أو حتى تنقل بالسيارة، ضع هاتفك في حقيبتك.

خطط للمشاركة في أنشطة حيث لا يمكنك التحقق من هاتفك الخليوي:

اشترك في صف رياضة، حاول تدريب نفسك على الحرف مثل الفخار، اذهب إلى السينما واترك هاتفك في المنزل، أو توجه إلى منتجع صحي. اخرج إلى الطبيعة مرة واحدة يوميا: المشي في الطبيعة (بلا الهاتف الخليوي) تبين أنه يحد من مستويات الكورتيزول (الإجهاد).

استيقظ على منبه تقليدي:

لا تستخدم الهاتف كمنبه، لأنه يجلس هناك، ينتظرك لكي تمسكه وتتفحص تطبيقات وسائل الإعلام الإجتماعية عليه.