

Информационный (виртуальный) аутизм

Как проявляется "Цифровой аутизм"?

Если вы в любой непонятной и понятной ситуации «сидите» в телефоне и скролите ленту, – это повод задуматься и проверить себя на признаки цифрового аутиста.

И, кроме того, если вам:

- проще общаться в мессенджерах, чем вживую;
- хочется постоянно проверять соцсети, даже когда рядом друзья и семья или просто приятные люди;
- проще отказаться от общения с человеком, чем подстраиваться под его характер;
- не заинтересованы в конкретных людях, и они для вас легко заменимы; непонятно, что чувствует другой человек, и вам, в общем-то, все равно;
- много времени проводите в сети; ваша реальная жизнь бедна на события и эмоции.

Если на большинство этих утверждений вы ответили утвердительно, то внимание – вы попали в цифровой капкан.

Как не стать цифровым аутистом:

- Следите за экранным временем и поставьте лимит на приложения, в которых больше всего тратите времени.
- Отключите уведомления и не дергайтесь каждый раз, когда кто-то поставил вам лайк.
- Проверяйте почту систематически, а не спонтанно. Найдите для этого специальное время.
- Убирайте телефон за 1 час до сна и 1 час после пробуждения.
- Общайтесь с людьми: смотрите им в глаза, улыбайтесь, пытайтесь понять человека напротив вас. И не доставайте в это время телефон, это не прилично, в конце концов.
- Здоровайтесь и разговаривайте с людьми. Особенно в лифте с соседями. Особенно со своего этажа. Не делайте вид, что вы их не знаете, потому что они точно знают, что это не так.
- Переживайте за других. Ставьте себя на чужое место. Смейтесь и плачьте вместе с друзьями – это лучшая профилактика цифрового аутизма. Цените людей, которые рядом с вами. Даже если у них в голове «тараканы», которые совсем не похожи на ваших.

