

Цифровая гигиена и детокс: подробный чек-лист

Этот чек-лист основан на рекомендациях ИТ-специалиста по цифровой гигиене. Он поможет вам выстроить здоровые отношения с гаджетами, разграничить рабочие и личные задачи, снизить зависимость от экранов и повысить продуктивность. Используйте пункты как план действий.

1. Работа: управление цифровыми инструментами

- **Включите режим «Не беспокоить» во время работы** Отключите уведомления от социальных сетей, мессенджеров и email, чтобы не отвлекаться на неважные сообщения. Оставьте активными только важные звонки и рабочие каналы связи.
- **Используйте правило «2 минуты»** Если задача или ответ на сообщение занимает меньше двух минут — выполните её сразу. Не откладывайте мелкие дела, чтобы они не копчились.
- **Отводите отдельные временные блоки для проверки почты** Не проверяйте почту каждые 5 минут. Выделите 2–3 раза в день конкретные 15–20 минут для чтения и ответа на письма.
- **Закрывайте лишние вкладки и программы** Сверните всё, что не используется прямо сейчас. Оставьте открытыми только необходимые рабочие приложения. Каждая лишняя вкладка — потенциальная точка отвлечения.
- **Используйте тайм-менеджмент-инструменты** Применяйте технику Pomodoro: 25 минут работы, 5 минут отдыха. Во время рабочих интервалов телефон должен быть убран.
- **Выключите звук уведомлений в рабочее время** Вибрация или звук даже одного неважного уведомления запускает цепную реакцию отвлечений. Звук нужно отключить полностью.
- **Создайте отдельный рабочий профиль на компьютере** Разделите браузер и операционную систему на рабочую и личную части. Рабочий профиль должен содержать

только необходимые для работы инструменты и закладки.

□ **Используйте расширения для блокировки отвлекающих сайтов** Установите блокировщики (например, Freedom, Cold Turkey, StayFocusd) на рабочий компьютер, чтобы ограничить время на соцсетях и развлекательных сайтах.

□ **Отвечайте на сообщения в определённое время** Не реагируйте мгновенно на каждое сообщение. Ответьте на накопленные сообщения за один раз в запланированный интервал.

□ **Проводите планерку в начале и в конце рабочего дня** Утром — планируйте задачи, вечером — подведите итоги. Это поможет контролировать нагрузку и снизит тревожность от незакрытых дел.

2. Личная жизнь: цифровой детокс и осознанное использование

□ **Уберите телефон из спальни** Спите без телефона рядом. Купите обычный будильник. Синий свет экрана сбивает циркадные ритмы и ухудшает качество сна.

□ **Отключите все push-уведомления, кроме самых важных** Оставьте уведомления только от тех, кто может позвонить вам по-настоящему (семья, близкие друзья). Все остальные — отключите.

□ **Установите «тихие часы» в течение дня** Настройте в телефоне период, когда он переходит в режим «Не беспокоить». Например, в период с 20:00 до 8:00 — без уведомлений.

□ **Проведите цифровую субботу** Раз в неделю полностью отключайтесь от всех гаджетов на 24 часа. Займитесь хобби, прогулкой, общением с близкими без экранов.

□ **Удалите приложения, которыми не пользуетесь** Пройдитесь по всем установленным приложениям на телефоне. Удалите всё, чем не пользовались последние 2 недели. Оставшиеся — удалите и используйте веб-версию, если они действительно нужны.

□ **Делайте «цифровую уборку» каждый месяц** Раз в месяц просматривайте и удаляйте ненужные фото, скриншоты, файлы и приложения. Освобождайте память устройства.

□ **Замедлите потребление контента** Подпишитесь только на качественные источники. Отпишитесь от каналов, которые вызывают негатив, тревогу или зависть. Делайте это осознанно.

- **Читайте книги вместо скроллинга перед сном** Замените 30 минут скроллинга ленты на чтение бумажной или электронной книги (без синего света).
- **Практикуйте осознанное использование соцсетей** Прежде чем открыть социальную сеть, спросите себя: «Зачем я это делаю?» Если ответа нет — отложите телефон.
- **Найдите альтернативу скроллингу** Когда хочется отвлечься, займитесь чем-то: позвоните другу, попейте чай, посмотрите в окно, сделайте пару упражнений. Скроллинг — это привычка, а не потребность.

3. Границы между работой и личной жизнью

- **Не проверяйте рабочую почту в выходные** Выделите одно конкретное время для чтения рабочих писем в выходной, если это необходимо (например, 15 минут в субботу утром). В остальное время — никаких рабочих дел.
- **Не отвечайте на рабочие звонки вне рабочего времени** Если это не критическая ситуация — не берите трубку. Настройте автоответчик или сообщение: «Я отвечаю на звонки в рабочее время».
- **Разделяйте устройства** Если возможно, работайте на отдельном устройстве. Если это невозможно — используйте отдельный профиль, как описано в разделе «Работа».
- **Не берите телефон на прогулку и в отпуск** В выходные и отпускные дни оставьте телефон дома. Если нужно — возьмите только для экстренных случаев.
- **Обозначьте своё «онлайн-расписание» коллегам** Сообщите коллегам, когда вы доступны для общения. Например: «Я отвечаю на сообщения с 9 до 18, в остальное время — только по срочным вопросам».
- **Не ешьте за рабочим столом с телефоном** Еда — это время для отдыха. Не совмещайте приём пищи с работой или проверкой телефона.
- **Планируйте цифровой перерыв в течение рабочего дня** Каждые 1,5–2 часа делайте перерыв на 10–15 минут. Встаньте, пройдите, посмотрите в окно. Дайте глазам и мозгу отдохнуть.
- **Не работайте в кровати** Кровать предназначена только для сна. Не берите ноутбук или телефон в постель — это разрушает границы между работой и отдыхом.

4. Аудит цифровой среды

- **Проверьте экранное время в настройках телефона** Зайдите в «Экранное время» (iOS) или «Цифровое благополучие» (Android). Посмотрите, сколько времени вы тратите на каждое приложение за последнюю неделю.
- **Отключите приложения-паразиты** Удалите те приложения, которые занимают ваше время, но не приносят пользы. Например, игры-кликеры, приложения-калькуляторы калорий, которые вы не используете.
- **Переведите все экраны в «ночной режим» после заката** Активируйте «Ночной режим» или «F.lux» на всех устройствах. Это снизит нагрузку на глаза и улучшит сон.
- **Очистите закладки в браузере** Пройдитесь по закладкам. Удалите всё, что не открывали более месяца. Оставьте только полезные и часто используемые ресурсы.
- **Отпишитесь от ненужных рассылок** Проверьте почту на подписки, которые вы не читаете. Отпишитесь от них — это снизит информационный шум.
- **Проведите аудит подписок в социальных сетях** Проанализируйте, кто и что вам подписан. Отпишитесь от тех, чей контент вызывает негатив или неинтересен. Подпишитесь на что-то полезное и обучающее.
- **Проверьте права доступа приложений** В настройках телефона посмотрите, к каким данным имеют доступ ваши приложения. Отзовите доступ к микрофону, камере, геолокации тем, которым он не нужен.
- **Ограничьте автозагрузку фото и видео в облаке** Настройте лимит хранилища и отключите автозагрузку. Иначе вы будете копить тысячи бессмысленных фотографий.
- **Удалите аккаунты в социальных сетях, которыми не пользуетесь** Зарегистрированы в 10 сетях, а пользуетесь 2-мя? Удалите лишние аккаунты — это снизит цифровую нагрузку.

5. Быстрые привычки на каждый день

- **Не берите телефон в руки сразу после пробуждения** Сделайте 5 минут зарядки, умойтесь, позавтракайте — и только потом проверяйте телефон. Первое, что вы увидите утром, задаст тон всему дню.
- **Не берите телефон в руки перед сном** За 30 минут до сна отложите телефон. Почитайте

книгу, поговорите с близкими, приготовьтесь ко сну.

□ **Делайте «проверку намерений» при каждом открытии приложения** Спросите себя: «Что я хочу сделать?». Если ответ не ясен — не открывайте. Это остановит бессознательный скроллинг.

□ **Используйте телефон только для одной задачи** Не проверяйте почту, листайте ленту и смотрите видео одновременно. Одна задача — один экран. Это тренирует фокус.

□ **Сделайте телефон «скучным»** Уберите яркие иконки, переведите тему в серый режим. Яркий телефон — как яркая витрина магазина, он привлекает внимание.

□ **Храните телефон в одном месте** Определите одно место для телефона (шкатулка, полка). Не носите его с собой по квартире. Когда он перед глазами — вы проверяете его чаще.

□ **Откладывайте телефон во время общения с людьми** Когда кто-то говорит с вами, телефон должен быть убран. Это показывает уважение и помогает быть в настоящем моменте.

□ **Проводите «цифровой душ» раз в неделю** Один раз в неделю полностью отключайте все уведомления на день. Займитесь чем-то, что не требует экрана.

Итог

Цифровая гигиена — это не отказ от технологий, а умение пользоваться ими осознанно. Начните с одного-двух пунктов из этого чек-листа. По мере формирования привычки добавляйте новые. Помните: цель — не сократить время у экрана любой ценой, а сделать так, чтобы каждое взаимодействие с гаджетом было осмысленным и полезным. Вы управляете технологиями, а не они вами.