



VRIJEME BEZ TEHNOLOGIJE





VRIJEME BEZ TEHNOLOGIJE

Ponekad tehnologija i društveni mediji mogu biti korisni, ali ako smo previše orijentirani na društvene mreže to svakako može dovesti do problema. Kada se osjećamo kao da smo stalno vezani za sve što se događa u svijetu to postaje iscrpljujuće. To je jedan od razloga zašto mnogi ljudi smatraju da je vrijeme odvojeno od društvenih medija vrlo važan dio njihove svakodnevne brige o sebi (čak i ako se to u početku čini čudnim!)

Što su mladi rekli:

'Možda mislite da je vaš telefon bitan i da bez njega nemate što raditi, ali samo pogledajte kakav je osjećaj odvojiti se od njega nakratko, to ne mora biti dugo, ali može napraviti veliku razliku.'

'Pomaže jer se možete detoksikirati od njega - ako možete samo malo vremena provesti sami, a da vam prijatelji ne šalju poruke ili gledate program, osjećat ćete se bolje. Također, uspjeh nekorištenja telefona nekoliko sati može učiniti da se osjećate snažnije i sposobnije.'

'Samo naprijed i pokušajte sami; razmislite za što ga koristite i kako utječe na vaše dnevne aktivnosti i odnose. To bi moglo pomoći da odlučite kada prekinuti vezu.'