

ΠΩΣ ΝΑ ΑΠΑΛΛΑΓΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΘΙΣΜΟ ΣΤΑ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

ΑΦΑΙΡΕΣΤΕ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ Ή ΑΠΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΙΣ ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

Οι περισσότεροι άνθρωποι ελέγχουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ασυναίσθητα, οπότε δημιουργήστε ένα μικρό εμπόδιο απενεργοποιώντας τις ειδοποιήσεις. Εάν δεν δείτε ένα σύμβολο ή μια ειδοποίηση από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης την επόμενη φορά που θα σηκώσετε το τηλέφωνό σας, θα έχετε λιγότερη διάθεση να περάσετε χρόνο εκεί.



ΔΟΚΙΜΑΣΤΕ ΕΝΑ ΝΕΟ ΧΟΜΠΙ Ή ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Ένα νέο ενδιαφέρον ή μια νέα δραστηριότητα μπορεί να μειώσει τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Θα έχετε λιγότερο χρόνο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και περισσότερο χρόνο για να είστε παρόντες και να κοινωνικοποιείστε από κοντά.



ΠΡΟΚΛΗΣΗ ΜΗ ΧΡΗΣΗΣ ΤΩΝ ΜΕΣΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

Θέστε στον εαυτό σας την πρόκληση να περάσετε ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα, χωρίς να ελέγχετε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, είτε πρόκειται για λίγες ώρες είτε για μια ολόκληρη εβδομάδα.



ΟΡΙΣΤΕ ΚΑΙ ΤΗΡΗΣΤΕ ΟΡΙΑ

Τα περισσότερα τηλέφωνα και συσκευές tablet σας επιτρέπουν να παρακολουθείτε πόσο χρόνο έχετε ξοδέψει σε συγκεκριμένες εφαρμογές. Ορίστε ένα χρονικό όριο στον εαυτό σας και τηρήστε το, ή χρησιμοποιήστε μια εφαρμογή που απαγορεύει τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μόλις φτάσετε το όριο αυτό.

