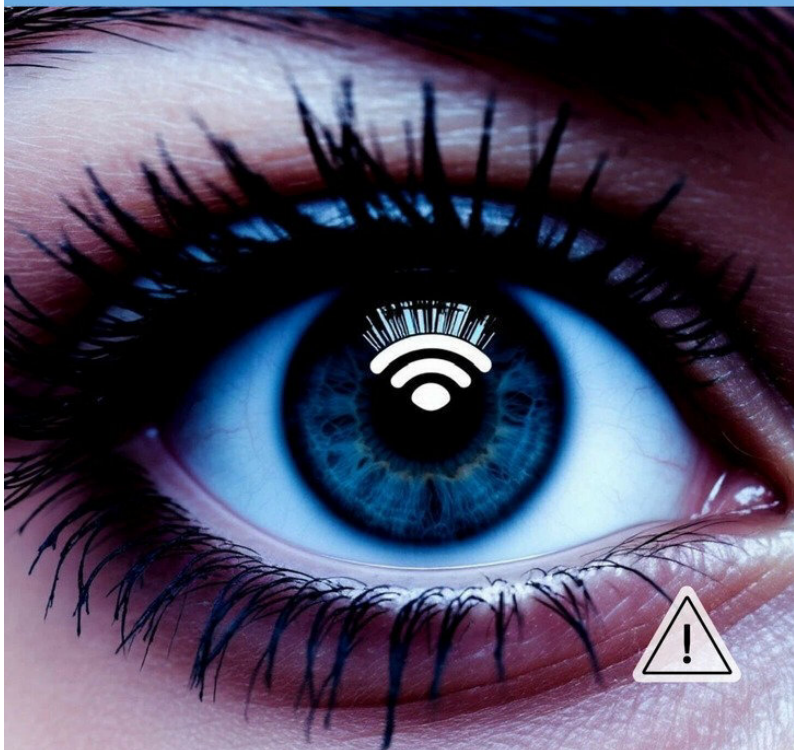


18+

Валентина Смолина

СЕТЬ И Я

Как перестать жить в телефоне и не выпасть из реальности



Валентина Смолина
**Сеть и я. Как перестать
жить в телефоне
и не выпасть из реальности**

<https://litres.ru/73872679>

ISBN 9785006983809

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Вы ловите себя на том, что час листаете ленту, а хотели всего лишь проверить погоду? Просыпаетесь и первым делом тянетесь к телефону? Значит, эта книга для вас. «Сеть и я» — не манифест против технологий, а дружеское руководство по возвращению себе контроля. Никаких призывов выбросить смартфон. Только живые истории и упражнения. Вы узнаете, как перестать зависеть в соцсетях, наладить сон и найти время на реальную жизнь, освободите часы и начнёте дышать полной грудью.

Содержание

Введение	5
Глава 1. Великий соблазн: как устроены наши телефоны	8
Глава 2. Тест-драйв: сколько времени вы теряете на самом деле	12
Глава 3. Симптомы цифровой передозировки	17
Глава 4. Цифровая гигиена: наводим порядок в телефоне	24
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Сеть и я
Как перестать жить
в телефоне и не
выпасть из реальности

Валентина Смолина

© Валентина Смолина, 2026

ISBN 978-5-0069-8380-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Ощущали такой момент? Вы заходите в мессенджер, чтобы ответить на одно сообщение, а через час обнаруживаете себя в конце ленты какого-то паблика с котами, при этом в руках — чашка остывшего чая, а за окном уже стемнело. Самое главное — вы совершенно не помните, как сюда попали.

У меня это случалось сотни раз. Самое смешное (или грустное) — однажды я искала телефон, чтобы позвонить мужу, и обнаружила, что держу его в руке и параллельно листаю ленту. Я искала телефон... найдя его, совсем забыла позвонить мужу. Если это не диагноз, то что?

Когда я включила статистику экранного времени впервые, мне стало плохо. 5 часов 23 минуты в день. Средний показатель. Я утешала себя тем, что у многих больше, но внутри сидел червячок: «А что, если это не норма?».

Я не призываю вас выбрасывать смартфон в прорубь и уезжать в лес с ноутбуком. Я сама живу в цифровом мире: работаю онлайн, общаюсь с друзьями из других городов в мессенджерах, заказываю еду и такси через приложения. Технологии — это круто. Проблема не в них, а в том, что мы перестали их контролировать.

Психолог Адам Олтер в своей книге «Irresistible» (2017) объясняет, почему приложения так затягивают: они созданы по тому же принципу, что и игровые автоматы. Случайная

награда — самое сильное подкрепление. Потянул ленту — может, там что-то интересное? А может, нет? И мы тянем снова и снова. Мы не слабые, мы просто люди, попавшие в ловушку, которую спроектировали лучшие умы Кремниевой долины.

Кэл Ньюпорт, автор бестселлера «Цифровой минимализм» (2019), называет это «гонкой за вниманием». Наше внимание — самый ценный ресурс, за который борются миллиардные корпорации, и они выигрывают.

Но я верю, что можно договориться со своим телефоном: не выключать его навсегда, а подружиться; вернуть себе право на тишину, на скуку, на живой разговор без отвлечений.

Эта книга — не манифест против технологий. Это инструкция по выживанию в цифровом мире. Я буду честной: у меня не всегда получается идеально. Бывают срывы, дни, когда я снова тону в рилсах, но теперь я знаю, как выбирать-ся из них.

Что вы получите, прочитав эту книгу?

- Перестанете просыпаться с телефоном в руке.
- Научитесь не проверять рабочие чаты в выходные.
- Освободите часы в день (да-да, реально) для себя и близких.
- Перестанете чувствовать тревогу, когда телефон не рядом.

И да, вы сможете спокойно оставить телефон в другой комнате, ложась спать.

Вперёд, к реальности. Она не кусается.

Глава 1. Великий соблазн: как устроены наши телефоны

Давайте сразу договоримся: вы не виноваты. Вы не слабый, не ленивый и не «просто привыкли». Вы попали в ловушку, которую проектировали лучшие инженеры и психологи мира с многомиллиардными бюджетами, у которых была одна цель — завладеть вашим вниманием.

Помните старые игровые автоматы «однорукие бандиты»? Вы дёргаете рычаг, и иногда выпадает джекпот, иногда — ничего. Этот случайный выигрыш заставляет вас дёргать снова и снова. Примерно так же работают ленты социальных сетей и мессенджеров.

Дофаминовая петля

В мозге есть вещество под названием дофамин. Раньше думали, что это «гормон удовольствия», на самом деле дофамин — это гормон предвкушения. Он выделяется, когда мы ждём награду, а не когда получаем её. Именно поэтому мы так любим листать ленту: неизвестно, что попадётся в следующем посте — смешной котик, новость о друге или раздражающая реклама. Этот элемент неожиданности заставляет наш мозг постоянно искать новизну.

Как пишет нейробиолог Лоретта Бройнинг в книге «Гормоны счастья» (2015), дофаминовая система сформирова-

ласть миллионы лет назад, чтобы наши предки искали новые источники пищи. Если первобытный человек находил ягодную поляну, дофамин говорил ему: «Запомни это место!». Сегодня наш мозг точно так же реагирует на каждый новый пост, сообщение или лайк, только вместо ягод — информация.

Адам Олтер в уже упомянутой книге «Irresistible» приводит данные исследований: когда мы получаем уведомление, в мозге происходит такой же всплеск активности, как у наркомана при виде дозы. Технологические компании прекрасно это знают и используют.

Дизайн, от которого невозможно оторваться

Задумывались ли вы, почему лента в соцсетях бесконечна? Почему нет кнопки «Стоп»? Потому что бесконечная прокрутка — это осознанное решение дизайнеров. Если бы лента заканчивалась, вы бы остановились, а так — вы можете листать часами.

Тристан Харрис, бывший дизайнер Google и основатель Center for Humane Technology, называет это «гонкой вооружений за вниманием». Он рассказывал в своих лекциях (2017—2019), как компании намеренно делают интерфейсы «липкими»: красные уведомления, звуки, вибрация — всё это создано, чтобы вызывать тревогу и желание немедленно проверить.

Вот простой эксперимент. Отключите все звуки и вибрацию на телефоне на один день. Вы заметите, что всё равно

тянетесь к экрану проверить, нет ли новых сообщений, потому что привычка уже вживлена в подкорку.

По данным опроса, проведённого Яндексом в феврале 2026 года, среднее экранное время у пользователей смартфонов в России составляет 4 часа 47 минут в день. Это почти 30 часов в неделю — больше, чем полный рабочий день. При этом 68% опрошенных признались, что проводят в телефоне больше времени, чем планировали, а 41% — что проверяют телефон в течение 5 минут после пробуждения (до того, как почистить зубы или позавтракать).

Исследование ВЦИОМ от января 2026 показало: 54% россиян испытывают раздражение, если не могут найти телефон в течение нескольких минут. А у 23% бывает ощущение вибрации в кармане, хотя телефона там нет — так называемый фантомный синдром.

Кто виноват?

Давайте честно: виноваты не только корпорации, мы сами посадили себя на эту иглу. Хорошая новость: мы можем и слезть с неё, не навсегда, но научиться контролировать дозу.

Если бы дофамин был запрещённым веществом, Apple и Google давно сидели бы в тюрьме, но поскольку технологии легальны и полезны, нам придётся самим выстраивать защиту.

Заметки на полях: Представьте, что вы идёте по улице, видите красивый закат и первая мысль: «Надо снять для сторис». А потом думаете: «А может, просто посмотреть?». Ес-

ли вы узнали себя — вы на верном пути. Мы будем учиться просто смотреть.

В следующей главе мы проведём честную инвентаризацию: сколько времени вы реально теряете и на что оно уходит. Приготовьтесь удивляться (и, возможно, ужасаться).

Глава 2. Тест-драйв: сколько времени вы теряете на самом деле

Помните, как в детстве мы играли в прятки и считали до ста? «Раз, два, три...», а потом открывали глаза и искали. Сейчас мы с вами сыграем в похожую игру. Только считать будем не до ста, а до... 4 часов 47 минут. Это среднее экранное время россиянина по состоянию на март 2026 года, но среднее — это как средняя температура по больнице. Ваша личная цифра может быть совсем другой.

Шок-контент: включите экранное время

Прямо сейчас, не откладывая, сделайте вот что:

- Если у вас iPhone: Настройки → Экранное время → Посмотреть все данные.
- Если у вас Android: Настройки → Цифровое благополучие и родительский контроль → Панель управления.

Посмотрите на цифру. Вдохните. Выдохните. Если вы сейчас в метро или кафе и вокруг люди — постарайтесь сдерживать крик. Я помню свой первый раз: я сидела в уютном кресле, пила чай и чуть не поперхнулась, когда увидела 6 часов 12 минут. Шесть часов! Это четверть суток. Это почти вся моя сознательная бодрствующая жизнь за день.

Исследование компании Mediascope за февраль 2026 года подтверждает: самые активные пользователи — женщины

25—44 лет. Они проводят в телефоне в среднем 5 часов 8 минут в день. Мужчины чуть меньше — 4 часа 22 минуты. Подростки 12—17 лет — рекордсмены: 6 часов 35 минут. Мы растим поколение, которое видит экран чаще, чем лица родителей.

Приложения-пожиратели

Теперь посмотрите не просто на общее время, а на разбивку по приложениям. Скорее всего, топ будет выглядеть так:

- МАХ или другие мессенджеры
- Браузер
- YouTube / ВКонтакте
- Какая-нибудь игра (Candy Crush, Gardenscapes — у всех есть постыдная слабость)

Психолог Катерина Мурашова в своей книге «Лечить или любить?» (2020) пишет о феномене «экранного вампиризма»: дети и взрослые буквально «высасывают» время из своей жизни, заменяя реальные эмоции виртуальными. Самое страшное, что мы не замечаем, как это происходит.

Упражнение «Час за часом»

Давайте поиграем в детектива. Возьмите лист бумаги (или заметки в телефоне — ирония судьбы) и честно запишите, сколько времени вчера вы потратили на:

1. Просмотр рилсов/коротких видео (да, те самые «минуточки», которые складываются в часы).

2. Бесцельное листание ленты (без конкретной цели — просто «посмотреть, что там»).
3. Проверку сообщений, которые могли подождать.
4. Игры, в которых вы убиваете монстров или сажаете цветочки.
5. Ссоры в комментариях (самый бесполезный расход времени).

А теперь честно спросите себя: «Если бы мне заплатили за эти часы по ставке моей работы, сколько бы я заработал?». Обычно получается сумма, на которую можно съездить в отпуск, но мы просто пролистали её в никуда.

Фантомная вибрация и другие странности

Знаете этот феномен: вы сидите на совещании или в кино, и вдруг чувствуете вибрацию в кармане. Хватаете телефон — а там ничего нет. Или телефон вообще лежит на столе. Это называется «фантомный синдром вибрации». По данным опроса лаборатории Касперского (2025), 83% пользователей смартфонов испытывали это хотя бы раз, а 28% — регулярно. Наш мозг настолько привык к уведомлениям, что начинает их «слышать» даже тогда, когда их нет.

Кэл Ньюпорт в «Цифровом минимализме» называет это «условным рефлексом Павлова 2.0». Мы выработали у себя реакцию на звук/вибрацию так же, как собаки вырабатывали слюну на звонок, только звонок теперь — это пинг сообщения, а слюна — выброс дофамина и желание немедленно проверить.

Эксперимент «Сутки без уведомлений»

Прежде чем мы пойдём дальше, попробуйте небольшой эксперимент. Всего на один день (например, в воскресенье) отключите все звуки и вибрацию на телефоне. Оставьте только звонки от близких (если важно). Понаблюдайте за собой.

- Как часто вы всё равно тянетесь к экрану?
- Что вы чувствуете, когда берёте телефон, а там пусто?
- Появляется ли тревога? Или наоборот — облегчение?

Адам Олтер в «Irresistible» описывает похожие эксперименты со студентами: те, кто на 24 часа отказывался от соцсетей, испытывали симптомы, похожие на ломку: раздражительность, беспокойство, скуку, но после 24 часов многие признавались, что чувствовали себя «чище» и свободнее.

Заметки на полях: Когда я впервые попробовала отключить уведомления, мне казалось, что я пропущу что-то важное. Спойлер: не пропустила, и мир не рухнул, а нервных клеток сохранилось немного больше.

Что дальше?

В следующей главе мы разберём симптомы цифровой передозировки подробнее: как телефон влияет на наше тело, психику и отношения. Вы удивитесь, но многие проблемы со здоровьем (от бессонницы до лишнего веса) могут быть связаны с тем, что вы слишком много смотрите в экран.

А пока — выполните упражнение. Включите экранное время. Запишите цифры. Это первый шаг к осознанности. Не ругайте себя, если цифры большие. Просто примите как

факт. Мы будем их уменьшать постепенно, без насилия.

Глава 3. Симптомы цифровой передозировки

Помните то чувство, когда после долгого рабочего дня вы смотрите в окно, а там уже темно, голова гудит, глаза красные, и вы не понимаете, куда делся день? А потом ловите себя на том, что сидите в телефоне уже второй час, хотя собирались «просто отдохнуть пять минут».

Давайте честно: наш организм подаёт сигналы SOS уже давно. Мы просто привыкли их игнорировать. В этой главе мы разберём симптомы цифровой передозировки — от смешных до серьёзных. В итоге вы поймёте, почему утром болит шея, а вечером не спится.

Физические симптомы: когда тело кричит

Глаза.

Вы замечали, что к вечеру глаза становятся сухими, будто в них песок? Это синдром «компьютерного зрения». Офтальмологи называют его CVS (Computer Vision Syndrome). По данным Ассоциации оптометристов России (2025), 67% людей, работающих за компьютером более 4 часов в день, испытывают симптомы: сухость, жжение, затуманивание зрения.

Почему? Когда мы смотрим на экран, мы моргаем в три раза реже. Вместо 15—20 раз в минуту — всего 5—7. Слёз-

ная плёнка пересыхает, глаза страдают, а синий свет от экранов подавляет выработку мелатонина — гормона сна. Отсюда и бессонница.

Шея и спина.

Есть такой термин — «текстовая шея». Это когда вы часами сидите, склонив голову над телефоном. Представьте: голова взрослого человека весит 4—5 кг. Когда вы наклоняете её на 45 градусов, нагрузка на шейные позвонки возрастает до 20—25 кг. Это всё равно что носить на шее ребёнка или тяжёлую сумку постоянно.

Остеопаты в один голос твердят: за последние пять лет количество молодых пациентов с остеохондрозом шейного отдела выросло в разы. Раньше это была болезнь пенсионеров, теперь — студентов и офисных работников.

Пальцы и кисти.

Помните «синдром большого пальца»? Когда после долгого скроллинга палец немеет или болит? Это тендовагинит — воспаление сухожилий. Врачи уже придумали специальный термин — «смартфон-палец». Если вы замечаете, что к вечеру большой палец правой руки как будто «залипает» или щёлкает при сгибании — это он.

Сон.

Нейробиолог Мэттью Уокер в своей знаменитой книге «Зачем мы спим» (2017) объясняет: синий свет от экранов обманывает мозг, заставляя его думать, что на улице день. Выработка мелатонина подавляется, заснуть становит-

ся сложнее, сон — поверхностным, а недосып ведёт к ожирению, депрессии и снижению иммунитета.

Исследование Яндекса за февраль 2026 показало: 72% россиян проверяют телефон в течение часа перед сном, а 41% — уже лёжа в постели. Из них 23% признались, что из-за этого спят хуже.

Психологические симптомы: когда мозг плавится *Тревога без телефона.*

Помните фантомную вибрацию из прошлой главы? Это лишь верхушка айсберга. Если вы чувствуете беспокойство, когда телефон остаётся в другой комнате, или не можете спокойно смотреть фильм, не проверив уведомления — это уже зависимость.

Психиатры до сих пор спорят, включать ли «цифровую зависимость» в официальные классификаторы болезней, но симптомы хорошо известны: тревога, раздражительность, невозможность сконцентрироваться, когда вы не можете зайти в соцсети.

FOMO — синдром упущенной выгоды.

Впервые этот термин появился в 2004 году, а сейчас стал частью нашей жизни. FOMO — это страх пропустить что-то важное: событие, новость, сообщение. Именно он заставляет нас обновлять ленту каждые пять минут. Вдруг там что-то случилось? Вдруг все пошли на вечеринку, а меня не позвали? Вдруг вышла новая серия любимого сериала, а я не знаю?

Психолог Кристина Кроче в книге «The Fear of Missing Out» (2020) пишет, что FOMO тесно связан с нашей самооценкой и социальным статусом. Соцсети создают иллюзию, что у других жизнь лучше, ярче, насыщеннее, и мы пытаемся «догнать», листая ленту, но становится только хуже.

Прокрастинация.

Прокрастинация — это когда вы должны работать, а вместо этого листаете мемы с котиками. Ну вроде бы понимаете, что дедлайн горит, но рука сама тянется к телефону. Это не лень. Это дофаминовая петля, о которой мы говорили в первой главе. Мозг выбирает быструю награду (смешной ролик) вместо отложенной (зарплата в конце месяца). И так каждый день.

Кэл Ньюпорт в «Цифровом минимализме» называет это «рассеянным вниманием»: мы разучились концентрироваться на одной задаче дольше 15 минут. Любое уведомление — и мы отвлекаемся. Потом возвращаемся, снова отвлекаемся. В итоге на работу уходит в два раза больше времени и нервов.

Социальные симптомы: когда близкие становятся чужими

Разговоры сквозь экран.

Вы когда-нибудь пытались рассказать что-то важное мужу/жене/ребёнку, а в ответ слышали «ага, сейчас» — и видели, что человек даже не оторвал глаз от телефона? Или сами так делали? Обидно, правда?

Социолог Шерри Тёркл из Массачусетского технологического института изучает этот феномен больше 20 лет. В книге «Reclaiming Conversation» (2015) она пишет: мы теряем навык настоящего разговора. Когда мы общаемся в мессенджерах, у нас есть время подумать, отредактировать сообщение, поставить смайлик. В живом разговоре нужно реагировать мгновенно, читать интонации, видеть эмоции. Этому надо учиться, а мы разучиваемся.

Обед с телефоном.

Исследование компании «Левада-центр» (признана иноагентом в РФ) за 2025 год показало: 37% россиян едят перед телевизором или с телефоном в руках. А 28% признались, что не помнят, когда последний раз обедали всей семьёй без экранов. Еда перестала быть ритуалом, стала просто заправкой топлива.

Дети и гаджеты.

Катерина Мурашова, известный детский психолог, в своих статьях приводит страшные цифры: современные дети проводят с родителями в среднем 15—20 минут в день качественного времени (без гаджетов). Остальное — параллельное существование. Ребёнок в телефоне, родитель в телефоне. Потом мы удивляемся, почему дети не хотят с нами разговаривать.

Упражнение «Мой личный дневник симптомов»

Возьмите лист бумаги и честно ответьте на вопросы (можно делать это несколько дней, чтобы отследить динамику):

1. Физические симптомы:

- Бывают ли у вас сухость или резь в глазах к вечеру?
- Болит ли шея или спина после работы?
- Замечали ли онемение или боль в пальцах?
- Трудно ли вам заснуть, если перед сном сидели в телефоне?

2. Психологические симптомы:

- Испытываете ли вы тревогу, если оставили телефон дома?
- Ловите ли себя на том, что обновляете ленту без причины?
- Кажется ли вам, что у других жизнь интереснее, судя по соцсетям?
- Трудно ли сосредоточиться на одной задаче дольше 15 минут?

3. Социальные симптомы:

- Бывало ли, что вы не слышали обращённые к вам слова, потому что были в телефоне?
- Едите ли вы за столом с телефоном?
- Сколько времени вы проводите с близкими без гаджетов? (честно)

А теперь посмотрите на свои ответы. Если вы отметили больше трёх симптомов — поздравляю, вы нормальный человек XXI века. Но это не значит, что так должно оставаться.

Заметки на полях:

Мой личный рекорд — я однажды пропустила свою оста-

новку в метро, потому что читала пост о том, «как перестать зависать в телефоне». Ирония судьбы, да? Соседи по вагону, наверное, думали: «Вот человек, у которого точно всё плохо». Но нет, я просто училась жить осознанно.

Что дальше?

В следующей главе мы начнём самое интересное — лечение, но без таблеток и радикальных мер. Просто научимся наводить порядок в телефоне: удалять лишнее, отключать уведомления и делать так, чтобы гаджет работал на нас, а не мы на него.

А пока — просто наблюдайте. Записывайте симптомы. Осознание — первый шаг к выздоровлению.

Глава 4. Цифровая гигиена: наводим порядок в телефоне

Итак, мы дошли до самого страшного — до уборки. Знаете это чувство, когда в комнате бардак, вы знаете, что надо прибраться, но легче закрыть глаза и сделать вид, что так и задумано? С телефоном то же самое, только бардак там не виден глазу, но он есть — в виде сотен приложений, которые вы не открывали годами, тысяч фото, которые никогда не пересмотрите, и уведомлений, которые долбят каждый час.

В этой главе мы проведём генеральную уборку. Безжалостно, но с любовью. После неё телефон станет не врагом, а инструментом.

Шаг 1. Удаляем всё лишнее

Откройте список всех приложений на телефоне. Честно пройдите по каждому и задайте три вопроса:

- Пользовался ли я этим приложением за последний месяц?
- Если удалю, случится ли катастрофа?
- Не куплено ли оно за деньги (чтобы было жалко удалять)?

Исследование компании App Annie (2025) показало, что средний пользователь скачивает около 30 приложений в год, но регулярно пользуется только 9—10. Остальные висят

мёртвым грузом, занимают память, собирают данные и иногда напоминают о себе уведомлениями.

Правило одного касания: если вы не открывали приложение больше месяца — удаляйте без сожаления. Его всегда можно скачать заново, если вдруг понадобится, кроме случаев, когда там хранятся важные данные (банки, заметки), но обычно это не так.

Особое внимание уделите играм. Вы знаете те, где вы сажаете цветочки или строите замок, а потом забываете на полгода. Удаляйте. Они не сделают вас счастливее, а время отнимают.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.