

## Главный УБИЙЦА Твоего Времени

**[0:00]**

Социальные сети стали важной частью нашей жизни. И большинство людей не видят в этом никакой проблемы. Мы продолжаем тратить наше время на бесполезные картинки и короткие видео в интернете, забывая о других более важных вещах. Телефон превратился в ещё один человеческий орган, без которого кажется, жить сейчас просто невозможно. Чтение книг воспринимается как сложная задача, которая требует внимания и концентрации, которых у нас просто не осталось. Даже просмотр фильма без телефона в руке может вызвать у нас панику и страх. А постоянные уведомления, кажется, стали саундтреком к нашей жизни. Сегодня я постараюсь разобраться, как и почему мы оказались в такой ситуации, и самое главное — попробую выяснить, есть ли из неё выход. Сможем ли мы вернуться к привычному образу жизни или навсегда останемся заложниками социальных сетей и своего телефона?

Всем привет, друзья! Это подкаст The Russian Flow, и сегодня, помимо общих рассуждений, вы услышите много личных историй, в которых, возможно, узнаете и себя. Ведь, вне зависимости от того, в какой стране вы сейчас меня слушаете, эта проблема касается почти каждого. И перед тем как продолжить, в очередной раз напомню, что для каждого эпизода я делаю подробную транскрипцию, которую вы можете найти на моём сайте [therussianflow.com](http://therussianflow.com). Заходите, скачивайте и читайте, а сейчас — к теме нашего эпизода.

**[2:32]**

Итак, давайте начистоту. Попробуйте честно ответить: когда вы последний раз читали книгу? Когда вы последний

раз смотрели фильм, не отвлекаясь на уведомления? Когда вы последний раз воздерживались от телефона больше 12 часов подряд? Воздерживаться, кстати, классное слово, и оно означает стараться не делать что-то вредное. Может, не употреблять что-то сладкое или не пить алкоголь. Допустим, если вы не пьёте алкоголь, то вы можете сказать, когда вам предложат бокальчик красного вина, что вы воздержитесь, то есть откажетесь. И когда же был последний раз, когда вы воздерживались от телефона? Когда вы могли спокойно провести день без телефона?

Вот лично я уже просто не помню, когда это было в последний раз. Конечно, я стараюсь себя ограничивать, но как тут удержишься, когда вот совсем рядом лежит целый мир развлечений. Причём развлечений быстрых, бесплатных и приятных. Есть ТикТок, есть шортсы, есть рилсы. Бесконечная лента и бесконечные видео, которые щекочут наш мозг и доставляют нам удовольствие. И вот как от такого можно отказаться? Но почему нам так сложно? Почему нам так тяжело перестать смотреть эти короткие видео?

А дело вот в чём. Вы когда-нибудь слышали про термин «дофаминовая яма»? Если нет, тогда позвольте рассказать. Помните, в одном из наших прошлых выпусков я рассказывал про дофамин? Это гормон, который отвечает за ожидание и удовольствие. Когда мы делаем что-то приятное, то наш мозг получает маленькую награду, и эта награда как раз-таки и есть этот гормон дофамин.

И вот эти короткие видео, от которых мы стали так зависимы, — это словно инъекция дофамина прямо в вену. Вены, кстати, — это такой, такие сосуды на теле, по которым перемещается кровь. Если вы сейчас отвлечётесь и посмотрите на руку, то увидите вот такие маленькие трубочки. Это и есть вены.

И вот в обычной жизни мы получаем дофамин небольшими порциями и получаем его редко, когда с нами происходит что-то хорошее. А тиктоки или шортсы дают нам дофамин каждые 20–30 секунд в зависимости от длины видео. И проблема в том, что с каждым новым видео нам хочется ещё, ещё и ещё. Это вот как если бы вы ели конфеты почти безостановочно. Ну или какую-нибудь другую вкусную еду, которая вам очень нравится, и от которой вы получаете удовольствие.

Понимаете, проблема в том, что наш мозг очень быстро привыкает к этому гормону. Ему становится мало, ему нужно всё больше и больше этого дофамина. Поэтому мы можем провести несколько часов в телефоне и не заметить, как быстро пролетело время. И когда мы возвращаемся к обычной жизни, то её темп, её ритм нам кажется слишком медленным. Нам как будто чего-то не хватает.

И вот «дофаминовая яма», про которую я говорил, — это как раз таки то состояние, когда обычные радости, обычные радости жизни перестают приносить нам удовольствие, потому что наш мозг уже привык к очень быстрым дозам дофамина из телефона. И чтобы просто чувствовать себя нормально, нам нужно всё время листать ленту и потреблять как можно больше контента. Ведь, если вы сейчас отложите телефон, то вам станет не то что скучно, а, скорее, даже тревожно. И вот вы как будто оказались в яме, из которой невозможно выбраться.

**[8:06]**

А теперь я хочу немножко рассказать о себе и о своём отношении к этой проблеме.

Я родился в то время, когда интернет и мобильные телефоны только начинали появляться в жизни обычных людей. И мои родители были на тот момент не самыми

прогрессивными людьми, поэтому всё своё детство я провёл без интернета. Как сейчас помню, у почти всех моих одноклассников уже был и компьютер, и телефон, и интернет. А у меня — нет. И мне приходилось ходить к своему дяде, чтобы поиграть в компьютер или посидеть в интернете, потому что дома ни компьютера, ни интернета у меня не было. Но к дяде я ходил только по выходным или на каникулах, поэтому в будние дни мне нужно было чем-то заниматься. Нужно было как-то развлекаться. И вот примерно в возрасте 12 или 13 лет я очень полюбил читать книги.

И я читал абсолютно всё, абсолютно всё, что попадалось мне под руку: начиная от детективов и заканчивая, конечно, русской классической литературой. Вот только представьте: мне 15 лет, пубертатный период, все дела, а я сижу и читаю 4 тома «Войны и мира». А чтобы немного отдохнуть, или чтобы немножко расслабиться, я открывал рассказы Чехова или Аркадия Аверченко. И всё это происходило, когда мои ровесники уже вовсю смотрели YouTube и играли в видеоигры. И вот сейчас, когда я об этом говорю, я себе чуть-чуть завидую. Завидую себе из прошлого.

Потому что сейчас, когда я сажусь за книгу, когда я собираюсь прочесть какой-нибудь роман или повесть, я ловлю себя на мысли, я замечаю, что моя рука постоянно тянется к телефону. Проверить Telegram, почитать новости, посмотреть, не пришло ли какое-нибудь сообщение на рабочую почту. И я просто не могу сконцентрироваться, не могу спокойно сесть как раньше и читать 3–4 часа подряд без перерыва. И вот в такие моменты я чувствую себя максимально паршиво.

Конечно, я стараюсь себя оправдывать тем, что я целый день работал, мой мозг очень устал, и что я ни в чём

не виноват, но как всегда чувство вины оказывается сильнее. И поэтому в очередной раз после сложного дня на работе, когда у меня есть выбор: почитать книгу или посмотреть шортсы, я выбираю второй вариант. Ведь просмотр шортсов не требует от меня вообще никаких усилий, моему мозгу не нужно напрягаться и думать о чём-то сложном.

### **[11:39]**

Но так ли всё плохо на самом деле? Неужели действительно мы все оказались в ловушке, из которой не выбраться? Есть ли надежда, что однажды что-то изменится? И, знаете, я в этом плане оптимист. Я действительно думаю, что выход есть, и что этот процесс обратим. Но он требует усилий, времени и терпения.

Что делаю лично я, чтобы сбежать из, так сказать, заключения алгоритмов TikTok и шортсов?

Во-первых, когда у меня есть возможность, я стараюсь пользоваться телефоном реже. В выходные дни я вообще могу поставить его на беззвучный режим и сделать вид, что у меня нет телефона. Конечно, мне тяжело. Конечно, мне очень хочется подойти, разблокировать его, подержать в руках, открыть какое-нибудь приложение. Но здесь очень важно не поддаваться соблазну и постараться переключиться на что-то другое. Соблазн — это что-то, что очень хочется сделать, даже если это неправильно или не очень хорошо для нас, вредно. Например, если вы на диете и очень сильно хотите сладкого, но не едите его, то вот вы не поддаётесь соблазну. И вот такие моменты лучше всего просто уйти из комнаты или даже из дома, чтобы не поддаваться соблазну и не вернуться к старым привычкам.

Во-вторых, вместо бессмысленного скроллинга видео я пытаюсь заново научиться читать. Не в том смысле, что я забыл все слова на русском и теперь не умею читать, нет. В

том смысле, что я заново учусь любить книги. И для этого я беру свой планшет и открываю офлайн-приложение с книгами. Понятно, что у меня не получается читать по несколько часов подряд, как раньше, но даже 30 минут для меня сейчас — это очень большое достижение. И если мне не нравится какая-то книга, то я тут же её закрываю и ищу другую. Здесь самое главное для меня: найти такую книгу, которую захочется читать, которая будет для меня интересна. И если я не могу найти такую книгу, то просто читаю то, что я уже когда-то читал. Так я спокоен и уверен, что книга и автор мне нравятся, и мне точно не станет скучно.

Ну и в-третьих, я удалил все приложения, которые съедают моё время. Для кого-то этот метод может показаться слишком радикальным, но для меня он работает лучше всего. Вы наверняка знаете, что наш мозг обожает, когда всё происходит автоматически, когда не нужно думать, когда мы живём на автопилоте. И вот когда вы удаляете приложение, в котором проводили много времени, то в следующий раз при попытке снова скоротать вечерок под просмотр шортсов вы его не найдёте. И здесь очень важно — не скачать его заново, потому что такие случаи у меня тоже были. Кстати, фраза «скоротать вечер» означает интересно и приятно провести время, особенно если это занятие не требует каких-то серьёзных усилий. И вот когда паттерн сломается, когда порвётся шаблон из привычных действий, тогда вы обнаружите, что у вас есть выбор. У вас есть собственный выбор, чем вы захотите заняться. И здесь смысл в том, чтобы сделать этот выбор сознательным, то есть таким, о котором вы хотя бы задумаетесь.

## [16:47]

Конечно, есть ещё десятки способов, как бороться с этой зависимостью, о которых вы, кстати, можете написать в комментариях. И я с удовольствием прочитаю ваши способы борьбы с этой зависимостью. Здесь же я рассказал только то, что помогает лично мне. Вообще, конечно, если так подумать, то мы с вами живём в удивительное и страшное время. У нас с вами есть доступ ко всей информации мира, но мы выбираем смотреть короткие видео и тупо убивать время.

И вот мне кажется, что если мы не научимся контролировать наши смартфоны, то рано или поздно наши смартфоны начнут контролировать нас. Это, пожалуй, главный вывод сегодняшнего эпизода. Если вы так же, как и я, страдаете от этой проблемы, то давайте договоримся, что хотя бы этот вечер проведём с классным фильмом или хорошей книгой. Я уже, кстати, выбрал, а вы?

Спасибо, что дослушали этот эпизод до конца. Я вами горжусь, так держать, не сбавлять обороты и смело идти за своей мечтой. Услышимся через неделю. Всем пока!