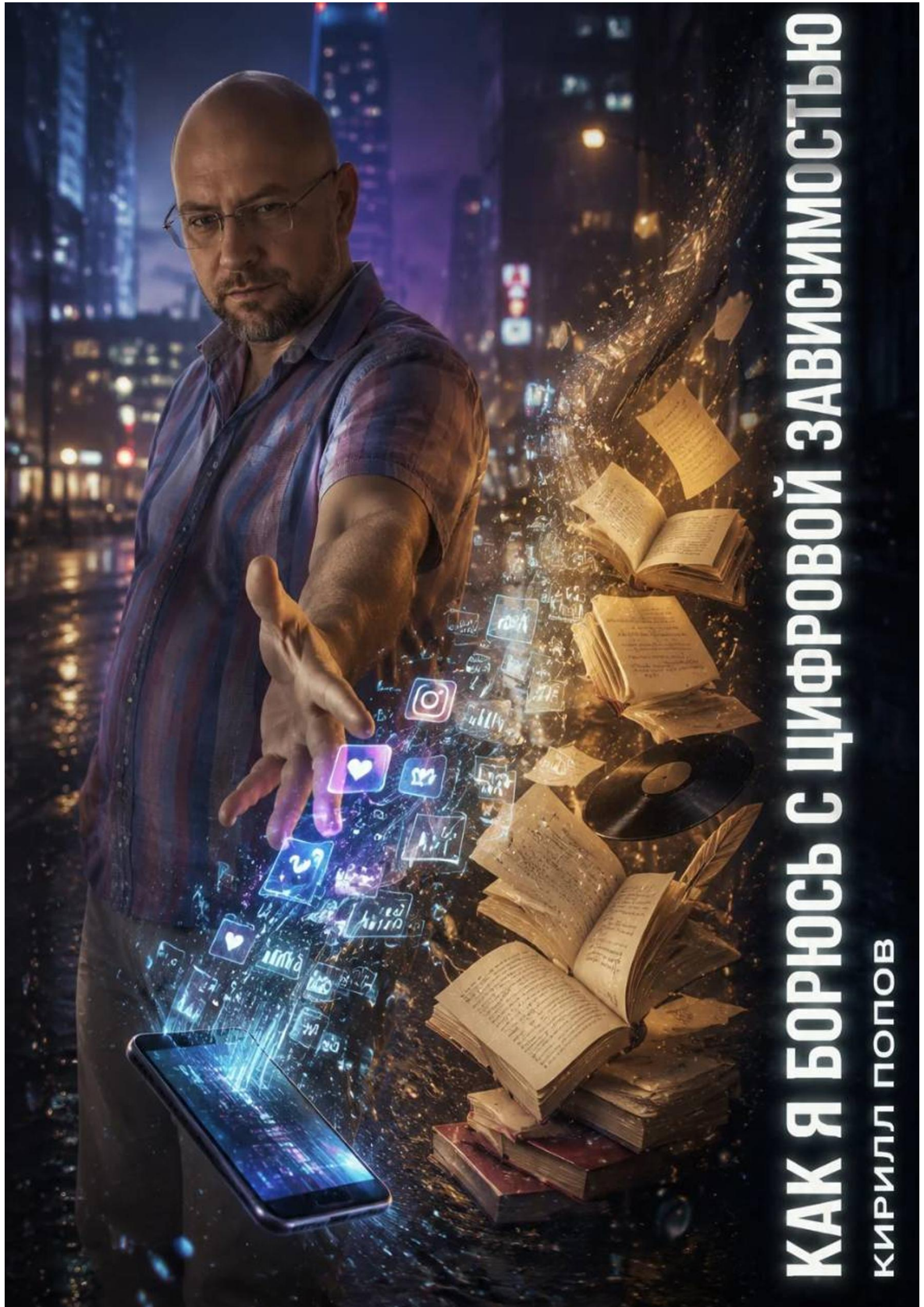




# КАК Я БОРЮСЬ С ЦИФРОВОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ

КИРИЛЛ ПОПОВ

Кирилл Попов

**Как я борюсь с  
цифровой зависимостью**

«Автор»

2026

**Попов К.**

Как я борюсь с цифровой зависимостью / К. Попов — «Автор», 2026

Короткий рассказ - исповедь от первого лица о том, как внезапная потеря доступа к смартфону стала поводом взглянуть на свою жизнь иначе. Автор честно делится личным опытом и приводит отрезвляющий расчёт: почти четверть жизни мы тратим на экран смартфона — и большая часть этого времени уходит не на общение или работу, а на погоню за вовлечённостью и цифровую виральность. На примере собственных шагов Кирилл показывает, как можно понемногу вернуть себе время: удалить лишнее, перенести фото на свой сервер, перейти на кнопочный телефон, открыть для себя винил, долгие прогулки и бумажные книги. Это не отказ от технологий, а поиск баланса — и попытка осознанно распоряжаться самым ценным ресурсом: своим временем. Рассказ будет полезен каждому, кто хоть раз ловил себя на мысли: «Опять залип в телефоне» — и хотел вернуть контроль над вниманием без радикальных крайностей.

© Попов К., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Рассказ                           | 5 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 6 |

# Кирилл Попов

## Как я борюсь с цифровой зависимостью

### Рассказ

Как-то постепенно перестали работать у нас многие мессенджеры и видеохостинги, часть сайтов, различные интернет-ресурсы. Как будто кто-то решил за меня: «Тебе „Инстаграм“ больше не нужен, а на этот сайт ты больше не зайдёшь». Так решили где-то там — и точка.

Ну, в общем, в смартфоне остался один разрешённый мессенджер, и я наконец решил попробовать установить VPN. Но случился казус: я забыл какой-то там код смартфона, который должен был не забывать. В итоге высветилось: «Вы ввели неправильно 3 раза. Следующая попытка — через 45 минут». Потом всё в таком духе: через час... В общем, у меня осталась одна попытка, и написано, что её нужно ввести аж через 4 часа.

Что со мной происходило? Я оказался с «кирпичом» в руках, осознавая, что я без мессенджеров, без интернета, без телефонной связи — со всеми вытекающими. Вторая волна понимания нахлынула ещё более мрачно: там же куча фоток за 10 лет, и видео, и программы, и пароли, и ещё бог знает что — с банковскими приложениями и так далее.

Машина не завелась, так как запуск — через приложение, а оно в моём «кирпиче». Телефоны близких наизусть я не помню, а помню какие-то телефоны — которые вот совсем не нужны, но памятливы. Помню мамин рабочий, пятизначный, так же помню папин. Уф... Но толку-то: прошло 30 лет, и они на пенсии.

## **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.