



команда роста на аутсорсе  
для системного улучшения ключевых метрик

# Гайд по 'Цифровой Гигиене' и защите Границ для Предпринимателей

Практическое руководство для установления и защиты личных и рабочих границ в цифровую эпоху

## Раздел 1: Аудит Цифровых Привычек

### ☐ Проверяете ли вы рабочую почту/мессенджеры до завтрака?

Постоянное взаимодействие с гаджетами с утра мешает полноценному отдыху и снижает концентрацию (media.mts.ru).

### ☐ Отвечаете ли вы на рабочие сообщения после 20:00 или в выходные?

78% российских предпринимателей работают более 40 часов в неделю, 43% — более 50 часов (Superjob, 2024).

### ☐ Используете ли вы телефон перед сном?

Использование гаджетов перед сном нарушает его качество (media.mts.ru).

### ☐ Часто ли вы отвлекаетесь на уведомления во время важных задач?

Каждое уведомление отвлекает от текущих дел, снижает концентрацию (media.mts.ru).

### ☐ Есть ли у вас 'фокусные часы' или 'нерабочие зоны'?

Отсутствие таких зон размывает границы между работой и личной жизнью.

### ☐ Чувствуете ли вы тревогу или FOMO (страх упущенной выгоды), если не проверяете соцсети/рабочие чаты?

FOMO заставляет браться за все проекты подряд и бояться сказать «нет» (inc.ru).

### ☐ Сколько времени вы проводите в соцсетях или на развлекательных сайтах ежедневно?

Приложения для цифрового детокса могут снизить экранное время более чем на 50% (One Sec, dev.by).

### ☐ Планируете ли вы отдых и личные дела так же тщательно, как рабочие?

38% предпринимателей мечтают о полноценном отпуске без участия в рабочих задачах (Моё дело, 2023).

## Раздел 2: Стратегии Защиты Цифровых Границ

### Настройка уведомлений

Отключите все несущественные уведомления. Оставьте только критически важные для работы и личной безопасности. Используйте функцию 'Не беспокоить' на смартфоне и компьютере в нерабочее время (например, с 20:00 до 9:00).

### Режим 'Не беспокоить'

Активируйте режим 'Не беспокоить' на всех устройствах в заранее определенные периоды (например, во время фокусной работы, семейных ужинов, перед сном). Некоторые приложения, такие как Detox: Procrastination Blocker, полностью блокируют телефон на заданный промежуток времени, позволяя только звонить (truesharing.ru).

### Блокировщики сайтов и приложений

Используйте приложения для блокировки отвлекающих сайтов и приложений во время работы. Примеры: Forest (помогает визуализировать прогресс, если не отвлекаться, Google Award 2018, [truesharing.ru](https://truesharing.ru)), Flipd (полная блокировка экрана, медитации, [truesharing.ru](https://truesharing.ru)), Opal (блокировка конкретных сайтов и приложений, [dev.by](https://dev.by)), One Sec (добавляет паузу перед открытием соцсетей, снижает экранное время на 50%, [dev.by](https://dev.by)).

### Определение 'фокусных зон'

Зарезервируйте в своем расписании 'фокусные часы' (например, 9:00-12:00) для глубокой работы без отвлечений. Сообщите команде, что в это время вы недоступны для несрочных вопросов.

### Правило 'двух минут'

Если задача занимает менее двух минут, сделайте ее немедленно. В противном случае, запланируйте или делегируйте.

### Цифровой детокс

Регулярно устраивайте короткие цифровые паузы (например, на пару часов утром или вечером) или более длительный детокс в отпуске. Это помогает восстановить баланс между виртуальной и реальной жизнью ([media.mts.ru](https://media.mts.ru)).

## Раздел 3: Шаблоны Коммуникации

| Адресат          | Ситуация                             | Шаблон сообщения                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Команда          | Установление 'фокусных часов'        | «Коллеги, для повышения продуктивности я буду проводить 'фокусные часы' с [Время начала] до [Время окончания] ежедневно. В этот период я буду недоступен для несрочных вопросов. Для экстренных случаев, пожалуйста, связывайтесь с [Имя заместителя].»                                       |
| Команда          | Время недоступности (вечер/выходные) | «Уважаемые, после [Время] и в выходные дни я буду вне сети, чтобы восстановить силы и быть максимально эффективным в рабочее время. Прошу учитывать это при отправке сообщений. В случае срочных вопросов, пожалуйста, обращайтесь к [Имя заместителя] или используйте [Экстренный контакт].» |
| Клиенты/Партнеры | Автоответчик на почте/в мессенджере  | «Благодарю за ваше сообщение! В настоящее время я [недоступен/нахожусь в отпуске/на встрече] и отвечу вам в течение [Количество] рабочих часов. Для срочных вопросов, пожалуйста, свяжитесь с [Имя контактного лица] по [Контактный телефон/email].»                                          |
| Близкие          | Время 'без гаджетов'                 | «Дорогие, давайте договоримся, что во время [Семейное событие, например, ужина/прогулки] мы откладываем телефоны, чтобы полноценно провести время вместе. Это поможет мне восстановиться и быть более внимательным к вам.»                                                                    |
| Общее            | Обоснование границ                   | «Чтобы я мог принимать качественные стратегические решения и быть эффективным, мне необходимо время на восстановление. Поэтому мои границы — это часть стратегии, а не прихоть.»                                                                                                              |

## Раздел 4: Физические и Ментальные Границы

### ❑ Создайте 'нерабочие зоны' дома

Разделяйте пространство: рабочий стол для работы, кровать для сна. Это помогает мозгу переключаться.

### ❑ Внедрите ритуалы переключения

Например, переодевание в домашнюю одежду после работы, прогулка, короткая медитация. Это сигнализирует мозгу о смене деятельности.

### ❑ Договоритесь с близкими о 'нерабочих темах'

Установите, что есть места (например, спальня) или время (например, за ужином), где разговоры о работе под запретом. Это помогает сохранить дом как место для восстановления.

### ❑ Планируйте отдых как приоритет

Внесите в календарь тренировки, встречи с друзьями, семейные ужины. Относитесь к этим событиям так же серьезно, как к рабочим встречам. Используйте формулу «8-8-8»: 8 часов на работу, 8 на сон, 8 на отдых и личные дела.

### ❑ Управляйте энергией, а не только временем

Учитывайте физическую, эмоциональную, ментальную и духовную энергию. Работайте в соответствии с ультрадианными ритмами (90 минут работы, 15-20 минут отдыха).

### ❑ Развивайте разные роли (идентичности)

Используйте 'Колесо жизненного баланса', чтобы оценить удовлетворенность разными сферами жизни (бизнес, семья, здоровье, хобби и т.д.) и активно развивать их. Проводите 'семейные стратегические сессии'.

### ❑ Признайте свои пределы

Вы не робот. Потребность в отдыхе или помощи — признак силы, а не слабости. Откажитесь от перфекционизма.

## Раздел 5: Рекомендованные Приложения и Инструменты

| Категория                       | Приложение/Инструмент                     | Особенности                                                                                                  |
|---------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Блокировка отвлекающих факторов | Forest                                    | Игровая механика: пока не открываете телефон, растет виртуальное дерево. Google Award 2018 (truesharing.ru). |
| Блокировка отвлекающих факторов | Flipd                                     | Полная блокировка экрана на определенное время, медитации, звуки природы (truesharing.ru).                   |
| Блокировка отвлекающих факторов | Opal                                      | Блокировка конкретных сайтов и приложений, составление расписания дня (dev.by, truesharing.ru).              |
| Блокировка отвлекающих факторов | One Sec                                   | Добавляет короткую паузу перед открытием соцсетей, снижает экранное время на 50% (dev.by).                   |
| Блокировка отвлекающих факторов | Detox: Procrastination Blocker            | Блокирует телефон на заданный промежуток, позволяет только звонить (truesharing.ru).                         |
| Отслеживание экранного времени  | Цифровое благополучие (Digital Wellbeing) | Встроенное приложение для Android, отслеживает экранное время, уведомления, лимиты (anderbot.com).           |
| Отслеживание экранного времени  | StayFree                                  | Полный отчет о времени использования приложений, уведомления о превышении лимитов (anderbot.com).            |
| Фокусировка и продуктивность    | Focus To-Do                               | Таймер Pomodoro, список задач, планирование (anderbot.com).                                                  |
| Фокусировка и продуктивность    | Focus Plant                               | Геймификация: каждая минута фокусировки превращается в росток виртуального сада (anderbot.com).              |
| Медитация и релаксация          | Calm / Headspace                          | Приложения для медитации и улучшения сна.                                                                    |

| Категория                     | Приложение/Инструмент                                | Особенности                                                         |
|-------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Управление задачами (примеры) | Kaiten / Яндекс Трекер / Битрикс24 / Trello / Notion | Инструменты для организации рабочих процессов и задач (см. статью). |

## Больше интересного в нашем блоге

развивайте бизнес-мышление с нашими исследованиями



Получить пользу

