

## Лечение цифровой зависимости в Швейцарии | Digital Detox en Suisse

Автор: Лейла Бабаева, [Гштаад/Локарно/Женева](#) , 18.02.2016.



Возвращение в реальный мир... (oberwaid.ch)

Швейцарские курорты предлагают курс избавления от смартфоно- и фейсбукзависимости (Digital Detox): медитация, релаксация в бассейне, массаж и прочие прелести при полной «отрезанности» от интернета.

Certains hôtels en Suisse proposent le cure pour vaincre l'addiction à l'internet et au smartphone. Le programme comprend la méditation, le bain flottant, le massage et d'autres plaisirs pour des clients consciemment déconnectés.

Digital Detox en Suisse

Если смартфон будто приклеен к вашей руке, если вы беспрестанно проверяете обновления в социальных сетях, засыпаете и просыпаетесь с любимым гаджетом, если wi-fi для вас, как воздух, то вы созрели для курса реабилитации.

В центрах, где «лечат» от гаджето- и интернетомании, есть строгое правило: по прибытии клиент расстается со смартфоном и ноутбуком, которые запираются в сейфе на весь период его пребывания. Концепция такой терапии родилась в Силиконовой долине – в том самом месте, откуда приходят в мир технологические новинки.

«В Швейцарии на сегодня есть два типа предложений: курсы лечения и заведения, где нет интернета и мобильной связи», - отметила представитель туристической организации Suisse Tourisme Вероник Канель в интервью журналу Bilan.



В таком окружении и интернет не нужен ([thealpinagstaad.ch](http://thealpinagstaad.ch))

Нужно по-настоящему осознать проблему зависимости, которая мешает спокойно жить, чтобы добровольно приехать в такое место и лишиться себя любимого интернета, где каждый день есть развлечения на любой вкус...

Заведение Alpina в Гштааде (кантон Берн) предлагает провести в его стенах три дня, отрешившись от современного мира, ускоренного быстрым интернетом и гаджетами. Вместо привычных занятий гости посвящают время медитациям, занятиям йогой, тай-чи, посещают спа-салон и нежатся в бассейне. За три дня такой жизни придется заплатить 3400 франков. В этой связи вспоминается старый афоризм: «психоаналитик – это человек, который дает вам советы, которые вы бесплатно даете другим». Смартфоны и ноутбуки и сидение в интернете оказались настолько притягательными, что тем, кто «увяз в этой трясине», приходится платить деньги заведениям, где у них на несколько дней отнимут телефон, так как не хватает силы воли самостоятельно заняться гимнастикой и почаще гулять, выключив любимый гаджет...

В отеле-клинике Oberwaid (кантон Санкт-Галлен) разработана программа «Качественное время офлайн»: одурманенных соцсетями и «висением» в интернете научат расслабляться, справляться со стрессом, помогут проанализировать

собственное поведение, а также открыть в себе врожденные способности и новые ресурсы. На сайте заведения отмечается, что частое пользование смартфоном и интернетом может быть результатом постоянного стресса и переутомления. Желая расслабиться, многие предпочитают проводить вечера онлайн, не имея сил сходить в кино, театр или кафе, но такое решение лишь усугубляет проблему, провоцируя хроническую усталость.



Детей можно взять с собой, пусть отвлекутся от компьютеров ([myswitzerland.com](http://myswitzerland.com))

В деревне Штоос (кантон Швиц), где запрещено движение автомобилей (многих это уже настроит на позитивный лад), отель Stoos проводит трехдневные курсы, основанные на комфорте и удобстве, по куда более скромной цене – 690 франков. В этом случае не имеется в виду именно реабилитация после злоупотребления интернетом и гаджетами, а, скорее, снятие нервного напряжения, расслабление мышц шеи, плеч и спины. Подобные услуги можно получить и в термальном центре Tamina Therme в Бад-Рагаце (Санкт-Галлен).

В категории отелей без интернета можно назвать заведение Villa Novescento в Локарно - «биоотель», где отказались от телевидения и всемирной паутины (название говорит само за себя) в пользу отношений с окружающей природой (которой персонал старается наносить как можно меньше вреда). Другие заведения можно найти и в районе Бриенцкого озера (кантон Берн) – это отели Visionhaus и Rosenlauri. Последний представляет собой здание ностальгического вида, удаленное от цивилизации, где есть возможность несколько дней провести в тишине, прогуляться по альпийским лугам, посмотреть на расположенные в окрестностях водопады и реки, устроить пикник в укромном уголке, посетить возведенное в начале прошлого века здание, где установлена рамная пила для бревен, покататься на фуникулере.

В кантоне Граубюнден от деревушки Зильс-Мария, где останавливались Марсель Пруст, Ницше и Томас Манн, расположенной на высоте 1800 метров, можно дойти до отеля Feh. Чтобы вы спокойно восхищались пейзажами во время подъема, отель берет на себя доставку вашего багажа. Те, кто не хочет идти, могут сесть в автобус в Зильс-Мария. Отель, построенный на заре альпийского туризма, в 1850 году, расположен в уединенном месте, откуда открывается впечатляющая панорама.



Забывшие ценности офлайн (novecento.ch)

Во франкоязычной части Швейцарии готовы предложить помощь в избавлении от гаджетомании в отеле La Réserve (Женева), где для страдающих от собственного увлечения подготовлено предложение «Разрядка», включающее, среди прочего, посещение фитнес и спа-комплекса площадью 2000 метров, сауны, хаммама и солярия. В отеле Sources des Alpes в Лейкербаде (кантон Вале) тоже предлагают услуги, наиболее приближенные к лечению интернет-зависимости.

Любители гор могут остановиться в домиках Швейцарского альпийского клуба (CAS), где нет wi-fi. Можно и вовсе отправиться в поход с палаткой и без телефона, тогда эффект будет максимальным, так как после такого опыта прогулки по городу покажутся совсем легкими.

Так как смартфоны и интернет существуют во всем мире, то и соответствующие курсы лечения предлагаются во многих странах, включая Францию, Великобританию, Коста-Рику и США. Диапазон цен довольно широкий, и многие смогут найти себе вариант по вкусу (если, конечно, не хватает силы воли оторваться от гаджетов самостоятельно).

[лечение в Швейцарии](#)

[отели в Швейцарии](#)

[отдых в Швейцарии](#)

[Швейцария](#)

---

**Source URL:** <https://nashagazeta.ch/news/sante/lechenie-cifrovoy-zavisimosti-v-shveycarii>