

10 października obchodziliśmy Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego, w tym roku pod hasłem „Zdrowie psychiczne powszechnym prawem człowieka”. Z tej okazji podpowiadamy jak lepiej zadbać o swój cyfrowy dobrostan i bardziej higienicznie korzystać z urządzeń cyfrowych.

Zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), zdrowie psychiczne nie oznacza tylko braku choroby, ale też potencjał, który umożliwia nam jak najlepsze zaspokajanie potrzeb, osiąganie sukcesów, czerpanie radości i satysfakcji z życia, nawiązywanie dobrych relacji z innymi ludźmi oraz aktywny udział w życiu społecznym. W tym wszystkim może pomóc nam internet, ale tylko wtedy, jeśli nie przesłania innych obszarów życia.

Nie zapominajmy, że zdrowie psychiczne będzie wzmocniać tylko takie korzystanie z nowych technologii, które pozwoli zachować równowagę pomiędzy światem online i offline. Jak lepiej zadbać o swój cyfrowy dobrostan i bardziej higienicznie korzystać z urządzeń cyfrowych?

Trudne doświadczenia

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego to okazja do rozmawiania o psychicznym dobrostanie, podnoszenia świadomości tego, że zdrowie psychiczne jest równie ważne jak to fizyczne. W tym roku jest on szczególnie ważny. Nadal mamy za sobą trudne doświadczenie pandemii, które dla wielu były powiązane z przeżywaniem niepokoju i napięcia oraz problemami ze snem. Nasze codzienne życie – praca, nauka, spotkania z bliskimi zamknęły się nagle w ekranie smartfona. W tym okresie wszyscy przeszliśmy przyspieszony kurs korzystania z nowych technologii – niezależnie od tego, jak intensywnie używaliśmy ich wcześniej, a urządzenia cyfrowe rozgościły się w naszym życiu w sposób, jakiego nie znaliśmy przed pandemią. Dziś zbieramy żniwo tej nieoczekiwanej zmiany i dostrzegamy, że stała obecność ekranów każdego dnia coraz częściej zamiast relaksu i przyjemności przynosi nam poczucie przeciążenia i przymus bycia online. W takiej pandemii subiektywny stan własnego zdrowia psychicznego i fizycznego obniżył się zarówno wśród dorosłych (rodziców i nauczycieli), jak i wśród uczniów. Wpływał na to m. in. nadmierny czas spędzany przed ekranem urządzeń cyfrowych, wywołując poczucie cyfrowego przeciążenia, zmęczenia, trudności w koncentracji i problemy ze snem. I z takim nadmiarem pozostaliśmy. Badania pokazują, że prawie co piąty polski użytkownik internetu ma wysoki poziom FOMO, czyli obawia się choć na chwilę odłączyć od strumienia informacji płynących z internetu i mediów społecznościowych. Wśród nastolatków co trzeci.

Kluczowa równowaga

Do budowania cyfrowej higieny często zniechęca nas przekonanie, że jedynym sposobem jest rezygnacja z online’owych aktywności i bolesne rozstanie... ze smartfonem. Czy możemy zadbać o swój psychiczny dobrostan nie rezygnując z ekranów? Jak najbardziej! Kluczem do zmiany jest lepsze zrównoważenie świata online i offline, a metodą – zawsze drobne kroki. Sprawdzą się i dla dorosłych i dla dzieci/nastolatków, ponieważ w naszym korzystaniu z urządzeń cyfrowych nie ma aż tak dużej różnicy, jak my, dorośli, chcielibyśmy myśleć.

Jak to zrobić w praktyce?

- Zmianę w kierunku budowania zdrowych cyfrowych nawyków rozpocznij od przyjrzenia się swoim codziennym przyzwyczajeniom. W jakich porach dnia, przy jakich czynnościach ekrany towarzyszą Ci najczęściej? Jakie online’owe aktywności przyciągają Cię na długie godziny?

Kiedy najtrudniej Ci odłożyć telefon, tablet czy wyłączyć laptop?

- Kiedy już wiesz, co jest Twoją piętą achillesową pomyśl, co możesz zrobić, aby ułatwić sobie zmianę dokładnie tego nawyku. Pamiętaj, aby były to małe rzeczy - jeśli jest to sięganie po smartfona od samego rana i toniesz w sprawdzaniu powiadomień i newsów, kup tradycyjny budzik i spróbuj zjeść śniadanie bez zaglądania w ekran. Jeżeli bierzesz telefon do ręki tylko na chwilę, żeby sprawdzić, co u znajomych w socialach i orientujesz się, że minęły trzy godziny, zaplanuj sprawdzanie powiadomień np. trzy razy dziennie (i zablokuj opcję pojawiania się powiadomień na ekranie głównym). Pochłaniasz nowy serial odcinek za odcinkiem, nawet jeśli już zamykają Ci się oczy? Zrezygnuj z opcji autoodtwarzania, zyskasz chwilę na decyzję, czy naprawdę dzisiaj chcesz iść dalej. Nałogowo oglądasz piękne zdjęcia i filmiki? Spróbuj ustawienia ekranu w trybie monochromatycznym (czarno-białym) – szybko Cię znużą. Sięgasz po telefon automatycznie? Nie noś go w kieszeni – wkładaj go do plecaka lub torebki, a w domu odkładaj w określone miejsce. Jak widzisz, każdy sposób jest dobry, ogranicza Cię tylko własna wyobraźnia.
- Dlaczego małe kroczki? Zmiana jakiegokolwiek nawyku nie jest łatwa. Pomyśl o swoim nawyku jak o dobrze znanej autostradzie, którą komfortowo dojeżdżasz do celu. Nie musisz za wiele myśleć, szukać drogi, zastanawiać się, gdzie skrócić. Wszystko masz przećwiczone, robisz to automatycznie. Zmiana, którą chcesz wprowadzić jest za to jak wąska ścieżka, którą dopiero przecierasz. Nie raz wejdiesz w krzaki, zgubisz się, albo pójdziesz niewłaściwą stroną. Spóźnisz się i trochę zmęczysz, bo nie możesz iść nią na autopilocie. Dlaczego mimo to warto? Ponieważ jeśli będziesz nią często chodził/-a, to stanie się szeroka jak autostrada. A ta opuszczona przez Ciebie zarośnie i może za jakiś czas w ogóle jej nie znajdziesz. Pamiętaj – na zmianę nawyku (cyfrowego czy nie) potrzeba czasu.
- Weryfikuj swoje małe kroki. To, że zaplanowałaś/zaplanowałeś taką a nie inną strategię nie oznacza, że będzie ona skuteczna dla Ciebie. Bez wahania porzucaj niedziałające metody i szukaj kolejnych.
- Poszukaj aktywności, które możesz robić tylko offline lub stwórz takie okazje – wyjdź na spacer z przyjaciółmi lub na zakupy bez telefonu. Trudno, może nie zrobisz tego wyjątkowego zdjęcia i nie sprawdzisz ceny w konkurencyjnym markecie, ale za to nie zatopisz się w smartfonie i będziesz mieć szansę zauważyć czerwone światło przy przejściu dla pieszych.
- Zaplanuj „godzinę offline” każdego dnia. Uprzedź znajomych, że nie będziesz dostępny/dostępna i przełącz smartfon w tryb samolotowy.
- Stawiaj sobie wyzwania. Czy potrafisz tak korzystać ze smartfona, aby bateria wytrzymała 48 godzin? Jeden dzień bez serwisów społecznościowych? Spróbuj.
- Nie zapominaj, że kontakt z ekranami przed snem sprawia, że trudniej Ci zasnąć i gorzej śpisz. Światło emitowane przez urządzenia cyfrowe przekonuje nasz mózg, że powinien pozostać w trybie czuwania. Wyłącz telefon przynajmniej godzinę przed snem (ideałem są dwie godziny).
- Cyfrowe nawyki łatwiej zmieniać w dobrym towarzystwie. Poszukaj osoby, która również chciałaby nieco bardziej uwolnić swoje życie od ekranów. Dzielite się pomysłami na czas offline, sukcesami.

Dbanie o cyfrową higienę nie jest łatwe w czasach, w których technologia puszcza do nas oczko co chwilę i kusi łatwo dostępną rozrywką. Najważniejsze jest to, aby pamiętać, że to my zarządzamy swoimi urządzeniami cyfrowymi, a nie one nami. Nie ma nic złego w kilku godzinach przed ekranem, jeśli nie zapominamy, że poza światem online też jest życie.

Zadbaj o swój dobrostan psychiczny również w sieci

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: środa, 11, październik 2023 09:56

Joanna Gryboś-Chechelska

Odsłony: 575

[Źródło www.gov.pl](http://www.gov.pl)