

10 WSKAZÓWEK NA TEMAT HIGIENY CYFROWEJ. JAK UŁOŻYĆ SWOJE RELACJE Z TECHNOLOGIAMI?

(na podstawie M. Dębski, Blog-Sektor 3.0)



Aktualnie na świecie żyje więcej użytkowników Internetu niż osób korzystających z pasty i szczoteczki do zębów. Ta ciekawostka powinna uzmysłwić nam, że oprócz higieny osobistej powinniśmy dbać również o higienę cyfrową. To od jej poziomu będzie zależał nasz dobrostan psychiczny, fizyczny oraz społeczny. Czym ona tak właściwie jest i jak możemy się o nią zatroszczyć?

→ Co to jest “higiena cyfrowa” i dlaczego warto o niej zacząć rozmawiać?

Najogólniej rzecz ujmując higiena cyfrowa to zespół postaw, działań i czynności zmierzających do optymalizacji indywidualnego zdrowia somatycznego, psychicznego oraz społecznego w zakresie korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych. Jej poziom uzależniony jest od samoregulacji i kontroli związanej z używaniem Internetu oraz cyfrowych narzędzi ekranowych, alternatywy dla świata cyfrowego, jak również rozwiniętej sieci oparcia społecznego.

→ Prościej?

Zachowujemy odpowiedni poziom higieny cyfrowej, gdy używanie nowych technologii ma pozytywny wpływ na nasze życie. Jeśli jest inaczej, powinniśmy gruntownie zastanowić się, czy właściwie zarządzamy zasobami sieci i technologiami informacyjno-komunikacyjnymi.

→ W jaki sposób możemy dbać o naszą cyfrową higienę?

Symptomów braku higieny cyfrowej jest naprawdę wiele, a każdy z nich dotyczyć może innego użytkownika Internetu. Ważne jest jednak to, aby korzystanie przez nas z technologii cyfrowych pozytywnie wpływało na nasz dobrostan psychiczny, fizyczny i społeczny. Poniżej znajdziecie 10 zasad prowadzących do tego celu.



10 ZASAD HIGIENY CYFROWEJ

1. Kontroluj czas przed ekranem.

Ważna jest nie tylko ilość “czasu ekranowego”, ale też jakość tego czasu. Badania naukowe prowadzone na świecie jasno wskazują, że najbardziej negatywnie wpływa na nasze zdrowie czas pasywny przed ekranem. To właśnie wówczas beznamiętnie scrollujemy nasz ekran, wiadomości, informacje na naszych social mediach. W tych właśnie chwilach – kiedy jesteście zwykłymi odbiorcami treści internetowych – czas najbardziej „przecieka nam przez palce”.

2. Odkładaj smartfon.

Ciągłe noszenie telefonu przy sobie sprawia, że wciąż go używamy. Dlatego podczas pracy lub nauki schowaj telefon poza zasięg wzroku. Prawdopodobnie będziesz mniej ciekawy/a, co się w nim dzieje. Tutaj naprawdę sprawdza się stara zasada - Czego oczy nie widzą, tego sercu nie żal

Wyznacz w pracy lub w domu miejsce, w którym odkładasz swój telefon komórkowy. Nie bierz go ze sobą na spotkania towarzyskie, nie korzystaj z niego na spotkaniach zawodowych, kiedy tego nie potrzebujesz. Co ciekawe notowanie najważniejszych treści z ważnych spotkań w sposób tradycyjny jest świetnym ćwiczeniem dla mózgu (zwłaszcza w postaci graficznej).

3. Wyłącz powiadomienia.

Brak zarządzania powiadomieniami powoduje, że w domu i podczas wykonywania obowiązków zawodowych nie skupiamy się na wykonywanych czynnościach ponieważ każdy komunikat odrywa nas od wykonywanych zadań i powoduje napięcie spowodowane świadomością, że ktoś oczekuje naszej uwagi lub reakcji.

4. Nie rób wielu rzeczy jednocześnie.

Podczas wykonywania obowiązków zawodowych pozamykaj niepotrzebne aplikacje i programy działające w tle i skup się tylko na wykonywaniu jednej czynności. W przeciwnym razie Twoja koncentracja uwagi spadnie do poziomu minimalnego, a wykonywane przez Ciebie zadania będą wykonywane dłużej i mniej uważnie.

Dlaczego? Ludzki mózg przechodząc z jednej czynności w inną czynność, potrzebuje określonej dawki czasu na tak zwane przezbrowanie się. Jeśli wykonujesz swoją pracę, pracując w wielu aplikacjach jednocześnie, Twój mózg trochę jak skoczek zaczyna przeskakiwać między zadaniami. Pamiętaj, że tylko 1 procent ludzi na całym świecie posiada dar wielozadaniowości.

5. Trenuj swój mózg w sposób analogowy

Gry karciane, sudoku, wykreślanki, krzyżówki, kostka Rubika, żonglowanie piłeczkami, prace ręczne, jedzenie zupy lewą ręką (jeśli jesteś osobą praworęczną) – wszystkie te czynności i zapewne mnóstwo innych, powodują zwiększenie plastyczności naszego mózgu. To ważne działania w świecie zdominowanym przez szklane ekrany. Trenuj swój mózg w sposób analogowy, a inspiracje ku temu możesz czerpać z bardzo dobrej książki K. Nordengen "Mózg ćwiczy", wydanej przez wydawnictwo Marginesy

6. Relaksuj się i odpoczywaj bez obecności urządzeń ekranowych.

Tylko wówczas tak naprawdę odpoczywamy. Chcąc tego dokonać, być może trzeba będzie zmienić ustawienie Twojego telefonu na bardziej higieniczne, aby Twój smartfon mniej angażował Ciebie i Twoją uwagę.

7. Szukaj zainteresowań poza siecią.

Problem z nadużywaniem nowych technologii rozpoczyna się wówczas, kiedy jedynym dostępnym dla nas światem jest świat cyfrowy. Realizacja pasji, hobby, zainteresowań będzie budować istotną przeciwwagę dla naszej obecności w sieci.

8. Planuj czas bez Internetu.

W oddziaływaniach terapeutycznych metoda digital detox już na stałe znalazła swoje miejsce. Jest stosowana coraz częściej. Coraz więcej osób korzysta z niej indywidualnie (nie uczestnicząc w programie terapeutycznym). Spróbuj świadomie odłożyć wszelkie nowe technologie na ustalony przez Ciebie i Twoich najbliższych czas. To może być godzina, kilka godzin, cały dzień, weekend.

Odcinając się w sposób świadomy od używania Internetu i cyfrowych narzędzi ekranowych zobaczysz, co tak naprawdę powoduje Twoje przywiązanie do nowych technologii. Co jeszcze ważniejsze - zobaczysz, jak ważne są w Twoim życiu nowe technologie i czy posiadasz jakiegokolwiek mechanizmy radzenia sobie bez nich.

9. Zadbaj o swój sen

Dbłość o sen jest jedną z najbardziej kluczowych zasad higieny cyfrowej, o której bardzo często zapominamy. Nieprawdą jest, że nasz mózg w czasie snu zmniejsza swoją aktywność. Nawet w nocy, kiedy śpimy, jest on bardzo aktywny, choć robi zupełnie inne rzeczy niż w ciągu dnia. Namnaża prawidłowe połączenia między neuronami, usuwa połączenia niepotrzebne, dokonuje systematyzacji zdobytych przez nas treści, ale przede wszystkim stwarza dla naszego organizmu możliwość uruchomienia pamięci długotrwałej.

Tylko podczas niezakończonego snu możemy zapamiętać coś na całe życie. Jednakże okazuje się, że nie dbamy należycie o sen. Szczególnie dotyczy to osób młodych: 27 proc. nastolatków zawsze kładzie się do łóżka z telefonem w ręku, a 10 proc. zawsze, jak się obudzi w nocy, korzysta ze swojego smartfona.

10. Dbaj o relacje!

Relacje z ludźmi są podstawą naszego funkcjonowania. W sposób zasadniczy wpływają na nasz dobrostan psychiczny czy fizyczny. Dobre relacje z osobami najbliższymi są najlepszym czynnikiem chroniącym nas, nasze dzieci i bliskich przed jakimkolwiek wejściem w problem. Nawet w świecie cyfrowym najważniejsze są relacje.

10 WSKAZÓWEK NA TEMAT HIGIENY CYFROWEJ. JAK UŁOŻYĆ SWOJE RELACJE Z TECHNOLOGIAMI?

(na podstawie M. Dębski, Blog-Sektor 3.0)



W SKRÓCIE!

→ Zasady higieny cyfrowej, czyli jak się nie uzależnić od smartfona, laptopa itp.

1. Kontroluj czas spędzany przed ekranami telefonów, tabletów itd.

- Ile czasu byłeś w sieci, w jakim celu korzystałeś z urządzeń, jak często po nie sięgasz.

2. Odkładaj urządzenia elektroniczne na miejsce; szczególnie ważne jest to w przypadku smartfonów

- nie noś ich przy sobie cały czas.

3. Wyłącz powiadomienia

- wyłącz dźwięki, nie sprawdzaj powiadomień, maili, i innych kont cały czas.

4. Podczas korzystania z urządzeń skup się na jednej rzeczy

- nie korzystaj jednocześnie z kilku kont, portali, stron itp.

5. Trenuj swój mózg bez wykorzystywania urządzeń elektronicznych.

6. Relaksuj się i odpoczywaj bez urządzeń elektronicznych.

7. Rozwijaj swoje zainteresowania poza siecią

- ludzie bez zainteresowań poza siecią łatwiej się uzależniają.

8. W sposób świadomy planuj swój czas bez przebywania w sieci

- wyznacz sobie godziny bez telefonu.

9. Zadbaj o swój sen

- co najmniej godzinę przed snem spędzaj już bez telefonu, komputera itp.
Nie zabieraj telefonu do łóżka. Kup budzik.

10. Dbaj o relacje, kontaktuj się z ludźmi bezpośrednio, a nie tylko za pośrednictwem internetu

- dobre relacje z ludźmi chronią przed uzależnieniami od urządzeń elektronicznych.