

...czasami konieczny jest cyfrowy detoks

Jeśli nie potrafisz wytrzymać dłuższej chwili bez swojego telefonu i nieustannie go kontrolujesz – to ten artykuł jest dla Ciebie. Jeśli zawsze masz włączony komputer i jesteś stale gotowy do rozmowy z przyjaciółmi przez portal społecznościowy lub do spędzenia nocy przy multimedialnej grze – to ten artykuł jest także dla Ciebie. Jeśli Twoim posiłkiem towarzyszy włączony telewizor – też jesteś adresatem tego artykułu. Zatem ten artykuł jest dla większości młodych ludzi... bo często przynajmniej jeden z wymienionych elementów ich dotyczy. Nie chodzi przy tym o to, żeby zupełnie odrzucać telefony, komputery czy telewizję. Coraz częściej jednak młodzi ludzie tracą rozsądek w używaniu tych urządzeń.



O zagrożeniach, jakie niesie bezustanne bombardowanie umysłu cyfrowymi bodźcami, ostrzegają już nie tylko naukowcy, ale także nauczyciele, zgłaszający, że ich uczniowie mają coraz większe kłopoty z koncentracją, oraz rodzice, którzy zauważają u swoich dzieci pojawiające się bez przyczyny rozdrażnienie. Udowodniono bowiem, że zbyt częste i długie podleganie bodźcom cyfrowym zmusza umysł ludzki do stałej gotowości, a to z kolei prowadzi do ciągłego, lekkiego niepokoju, co w konsekwencji może powodować rozmaite zaburzenia. A tego stanowczo chcemy uniknąć i dlatego koncepcja cyfrowego detoksu ostatnio zyskuje na popularności.

Słowo „detoks” pochodzi z języka angielskiego – *detoxification* oznacza usuwanie toksyn, odtrucie. Do tej pory zarezerwowane było wyłącznie dla działań medycznych, ale w ostatnich dekadach zauważono, że możemy również „zatruc” organizm nadużywaną elektroniką. Na całym świecie, także w Polsce, powstają oddziały szpitalne, na których leczy się ludzi chorobliwie uzależnionych od komputera czy Internetu i – niestety – często można spotkać tam bardzo młode osoby. W skrajnych przypadkach konieczne jest całkowite odizolowanie się od wirtualnego świata, czyli cyfrowy detoks.

Skala problemu jest duża i dostrzegają ją chociażby wielkie korporacje, które wprowadzają dla swoich pracowników przymusowe „e-mailowe wakacje”, dezaktywując im konta na czas urlopu. Także członkowie wysokiej kadry kierowniczej w czasie wolnym od pracy zaczynają „zapominać” o swoich smartfonach. Może więc nadeszła pora, żeby pójść

za ich przykładem? Może warto wziąć pod uwagę to, co mówią rodzice oraz nauczyciele, i ograniczyć korzystanie z komputera i telefonu? Od czego zatem zacząć i jak opanować pokusę sięgnięcia po urządzenie cyfrowe w każdej chwili, nawet ukradkiem w czasie lekcji?

Zacznijmy od telefonów komórkowych, bez których młodzi ludzie wręcz nie wyobrażają sobie życia. Na początek warto uświadomić sobie, że kontakt telefoniczny z przyjacielem nigdy nie zastąpi spotkania. A gdy do tego spotkania już dojdzie, warto na ten czas zapomnieć o smartfonie i cieszyć się swoim towarzystwem. Szkolne przerwy postaraj się poświęcić na rozmowy z koleżankami i kolegami, w ten sposób lepiej ich poznasz i zdołasz dostrzec w nich ciekawych ludzi. W czasie lekcji z kolei koncentruj się na temacie i nie zerkaj co rusz do telefonu. Świat się gwałtownie nie zmieni w ciągu 45 minut lekcji...

Zadbaj również o rozsądne korzystanie z komputera i pamiętaj, by po każdej godzinie siedzenia przed monitorem robić sobie 10-, 15-minutową przerwę. Odległość monitora od oczu powinna wynosić minimum około 50 centymetrów, co jest szczególnie ważne, gdy używasz laptopa.

Jeśli to możliwe – pozbydź się wszystkich urządzeń cyfrowych w pobliżu miejsca do spania. I nigdy nie włączaj komputera, gdy nadchodzi pora snu. Wcześniejsze wyłączenie komputera ułatwi spokojny, regenerujący sen i zapewni energię następnego dnia, bo do szkoły wstaniesz wypoczęty i nie będziesz ze zmęczenia zasypiać na lekcjach.



Postaraj się też o to, by w czasie posiłków koncentrować się wyłącznie na samym jedzeniu. Nie korzystaj w tym czasie z elektronicznych urządzeń, nie oglądaj podczas posiłku telewizji. Żadnego ukradkowego esemesowania w trakcie rodzinnego spotkania!

Czy jest to trudne do wykonania? Jeśli w tej chwili wydaje Ci się, że tak – to zdecydowanie potrzebujesz cyfrowego detoksu. Najlepiej od razu. A lepsze efekty może dać wspólny detoks, który przeprowadzisz z gronem przyjaciół. Wtedy będziecie siebie wzajemnie pilnować, by nie włączać żadnego niepotrzebnego elektronicznego urządzenia, a do tego miło spędzicie czas w swoim towarzystwie. Zamiast siedzenia przed komputerem wybierzcie się na przykład na wspólną wycieczkę za miasto. Niezapomniane wrażenia gwarantowane!