

Kako nam digital detox lahko izboljša življenje

Odmor od tehnologije Možgani se lažje osredotočijo na eno nalogo, delo, branje ali učenje postanejo učinkovitejši, spanec postane kvalitetnejši, imamo več časa za resnično druženje



Digitalni odklop Ko si vzamemo odmor od naprav, ugotovimo, koliko lepih trenutkov v resničnem življenju smo zamujali FOTODAMJ@N

TRST Ali si lahko predstavljate teden dni brez telefona, računalnika in družabnih omrežij? V današnjem svetu, v katerem nas nenehno preplavljajo obvestila in novice, se zdi digitalni post oziroma *detox* skorajda nemogoč. A ravno zato postaja vse bolj nujen.

Digitalni odklop je zavestna odločitev, da za določen čas omejimo ali popolnoma prekinemo uporabo digitalnih naprav, kot so pametni telefoni, računalniki in tablice. Namen tega odklopa je zmanjšanje negativnih učinkov tehnologije na duševno in telesno zdravje ter ponovna vzpostavitev ravnovesja med virtualnim in resničnim življenjem. Lahko traja nekaj ur, dni ali celo tednov, odvisno od osebnih ciljev in potreb.

Tehnologija je postala del vsakdana, vendar ima njena pretirana uporaba negativne posledice. Neprestano preverjanje sporočil zmanjšuje sposobnost koncentracije, saj nas telefoni nenehno prekinjajo med delom in učenjem. Raziskave kažejo, da prekomerna uporaba ekranov slabša spanec, saj modra svetloba zavira nastajanje hormona melatonina, ki uravnava naš spalni cikel. Poleg tega lahko družabna omrežja vplivajo na naše duševno zdravje, saj lahko povzročijo stres, tesnobo in celo depresijo.

Študija, ki so jo izvedli raziskovalci na Univerzi v Pittsburghu, je pokazala, da se je pri mladih, ki so preživeli več kot dve uri na dan na družabnih omrežjih, znatno povečalo tveganje za depresijo in občutek osamljenosti. Druga raziskava, objavljena v reviji JAMA Pedi-

atrics, je ugotovila, da omejitve uporabe zaslonov na manj kot 30 minut na dan vodi do občutnega izboljšanja duševnega zdravja in splošnega počutja.

Poleg tega je poskus, ki so ga izvedli na Univerzi v Londonu, dokazal, da že enotedenski digitalni *detox* poveča osredotočenost in izboljša kvaliteto spanca pri večini udeležencev. Po enem tednu brez telefona so poročali o večjem notranjem miru, zmanjšani anksioznosti in večji produktivnosti pri vsakodnevnih nalogah.

Positivne spremembe

Ko se odločimo za digitalni post, se začnejo dogajati pozitivne spremembe, ki jih pogosto ne pričakujemo. Najprej se izboljšata koncentracija in produktivnost. Brez nenehnih prekinitev se možgani lažje osredotočijo na eno nalogo. Delo, branje ali učenje postanejo učinkovitejši, ker ne čutimo potrebe po stalnem preverjanju telefona. Tudi spanec postane kvalitetnejši, če pred spanjem ne uporab-

ljamo ekranov, saj se telo lažje umiri, kar omogoča globlje in sproščujoče spanje. To pomeni več energije in boljše počutje čez dan. Hkrati smo manj podvrženi stresu in s tem izboljšamo svoje duševno zdravje.

Brez nenehnega toka informacij in primerjanja z drugimi se izboljša naše razpoloženje, postanemo bolj zadovoljni sami s sabo, saj se ne obremenjujemo s tem, kar počnejo drugi. Imamo tudi več časa za resnično druženje. Namesto virtualnim klepetom se posvetimo druženju v živo, kar izboljša naše odnose in povezanost z drugimi.

Začetek je lahko preprost: določi si en dan v tednu brez ekranov ali vsaj omeji njihovo uporabo. Izklopi nepotrebna obvestila, med obroki ne uporabljal telefona in pred spanjem raje prelistaj knjigo. Vsak majhen korak pripomore k boljše ravnanju med tehnologijo in resničnim življenjem.

Preverjanje na terenu

Tudi mi smo hoteli preveriti stanje na terenu in smo naše sledilce na Instagramu vprašali, ali poznajo digitalni post oziroma *detox*. Večina jih sploh ni poznala tega pojma, kar kaže na to, da se o njem še premalo govori. Hkrati smo jih vprašali, ali so ga že kdaj preizkusili in ali bi ga bili pripravljeni preizkusiti. Večina tovrstnega odklopa še ni izvedla, vendar so radovedni in so izrazili željo, da bi ga radi preizkusili.

Ena izmed naših bralk, 18-letna Alina, pa je že poskusila digitalni *detox*. Opozorila je, da danes lahko telefone nastavimo tako, da po določeni uri omeji-

mo dostop do določenih aplikacij. To je koristno, a ker smo od njih odvisni tako zaradi dela kot zaradi zabave, zahteva tako ravnanje močno voljo. Dodala je: »Meni ne ustreza povsem ta način in zato ga ne uporabljam.«

Po drugi strani pa je Luka, 17-letni dijak, priznal, da se *detoxa* ne bi mogel lotiti. Telefon uporablja za komunikacijo, šolo in zabavo, zato si ne predstavlja dneva brez njega. Pravi, da bi bilo zanj preveč stresno ostati brez dostopa do družabnih omrežij in novic.

Matilde, stara 24 let, pravi, da digitalnega *detoxa* sploh ne potrebuje. Družabnih omrežij ne uporablja, saj ji niso zanimiva, uporablja le WhatsApp. Zagotavlja, da ji ni nikoli težko odložiti telefona in se posvetiti drugim stvarim, saj že zdaj živi z minimalno uporabo tehnologije.

Sara, tudi stara 24 let, meni, da bi digitalni post zanj predstavljal lahek izziv. Telefon uporablja predvsem za aplikacije, povezane z bančništvom, študijem in drugimi pomembnimi opravki. Ker ne preživi veliko časa na družabnih omrežjih ali ob gledanju spletnih vsebin, ne verjame, da bi ji bilo težko odložiti telefon za nekaj dni.

Včasih se nam zdi, da brez tehnologije ne moremo, a ko si vzamemo odmor od naprav, ugotovimo, koliko lepih trenutkov v resničnem življenju smo zamujali. Odklop ni trajna odpoved tehnologiji, ampak priložnost za ponovni stik s samim sabo in svetom okoli nas. Če te morda znak, da *detox* res potrebuješ. Poskusi – mogoče te bo presenetil z boljšim počutjem.

Instagram

@direkt_pd
#bodidirekten



realdonaldtrump: Kje ste prebrali, da je bil Elon?



deejay_vance: Mogoče sm pozabu prižgan telefon u javnosti ...



povprečni.kraševc: Meni bašta vit usaj še eno ohcet.



povprečni.goričan: Meni pa še en GO!



povprečni.tržičan: Jaz inveče upam, da ne bom nikoli vidu žičnice!



robert_von_platz: Počasi, počasi.

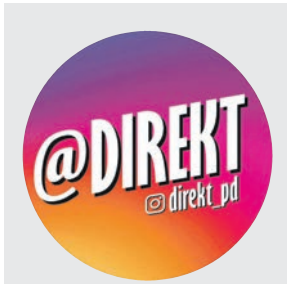


občina_trst: Kaj pa če piha burja?



burjaofficial: Se lhko zmenimo, da pridem samo ob določenih dneh.

Bodimo zmeraj direktni!



Sodelavke in sodelavci mladinske strani @Direkt: **Svetlana Brecelj, Julija Cante, Martina Cavotta, Nika Maria Costantin, Marco D'Errico, Malina Dolhar, Lapo Farolfi, Emil Favento, Tadeja Gergolet, Sara Hlabian, Elisabetta Lovero, Gaja Pelà, Francesco Petaccia, Veronica Piredda in Damir Terčon.** Pridruži se nam! Z nami stopi v stik prek Instagrama na direkt_pd. Beri nas vsak petek.

Influencerji promovirajo detox, kar pa je paradoks

TRST V zadnjih letih so nekateri influencerji začeli promovirati digitalni *detox* kot način za izboljšanje duševnega zdravja.

Svoje sledilce spodbujajo, naj si vzamejo premor od telefonov, se posvetijo sebi in omejijo čas na družabnih omrežjih. Paradoksalno pa so ravno oni odvisni od nenehne digitalne prisotnosti zaradi zagotavljanja lastnega uspeha.

Čeprav nekateri resnično verjamejo v koristnost odklopa, drugi ta trend izkoriščajo za povečevanje prepoznavnosti. Pomembno je, da vsak sam premisli, koliko tehnologije potrebuje v vsakdanjem življenju in kdaj je čas za odmor.