



DIGITÁLIS DETOX

HOGYAN TALÁLJUNK EGYENSÚLYT A KÉPERNYŐK VILÁGÁBAN?

Bemutató

- Coach, mediátor, tréner
- KEMI alelnöke
- Előadások: konfliktus- és stresszkezelés, kommunikáció és család témakörökben

eszter@eletterv.hu



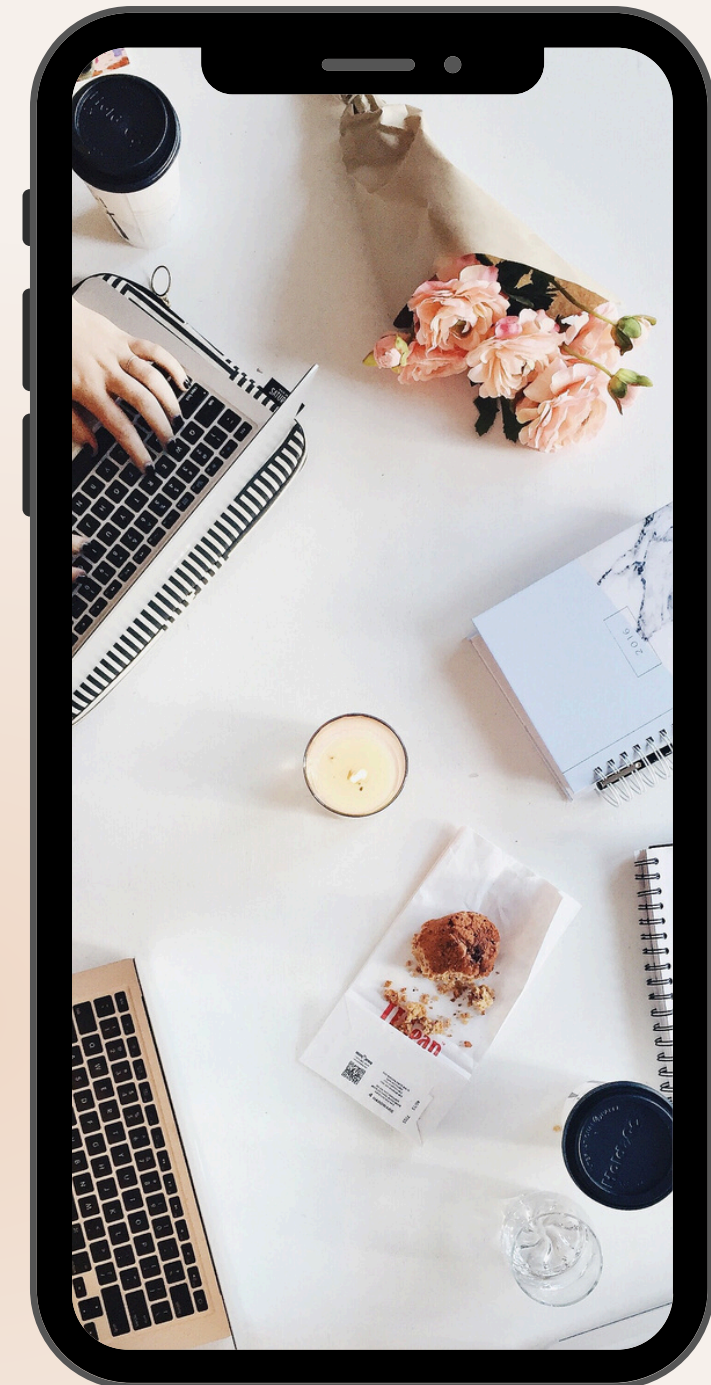
AMIRŐL SZÓ LESZ

- A digitális túlterheltség hatásai az egyénre
- Digitális detox mint válasz
- Digitalizációs fásultság
- Egyensúly a digitális jelenlét és a való élet között
- Konkrét tippek az egyensúly megtartására



Digitális túlterheltség

- Mentális egészség: szorongás, alvászavar, koncentrációs nehézségek.
- Digitális fáradtság: motivációvesztés, érdektelenség az online jelenléttel szemben.
- Fizikai hatások: szemfáradtság, mozgáshiány, stressz.



Digitális detox

FOGALMA



Más néven a digitális méregtelenítés. Ez átmeneti elszakadást jelent az elektronikus készülékektől, valamint néhány módszert is magába foglal, amelyek segítenek csökkenteni a digitális eszközök iránti elkötelezettséget a mentális egészségünk javítása érdekében.

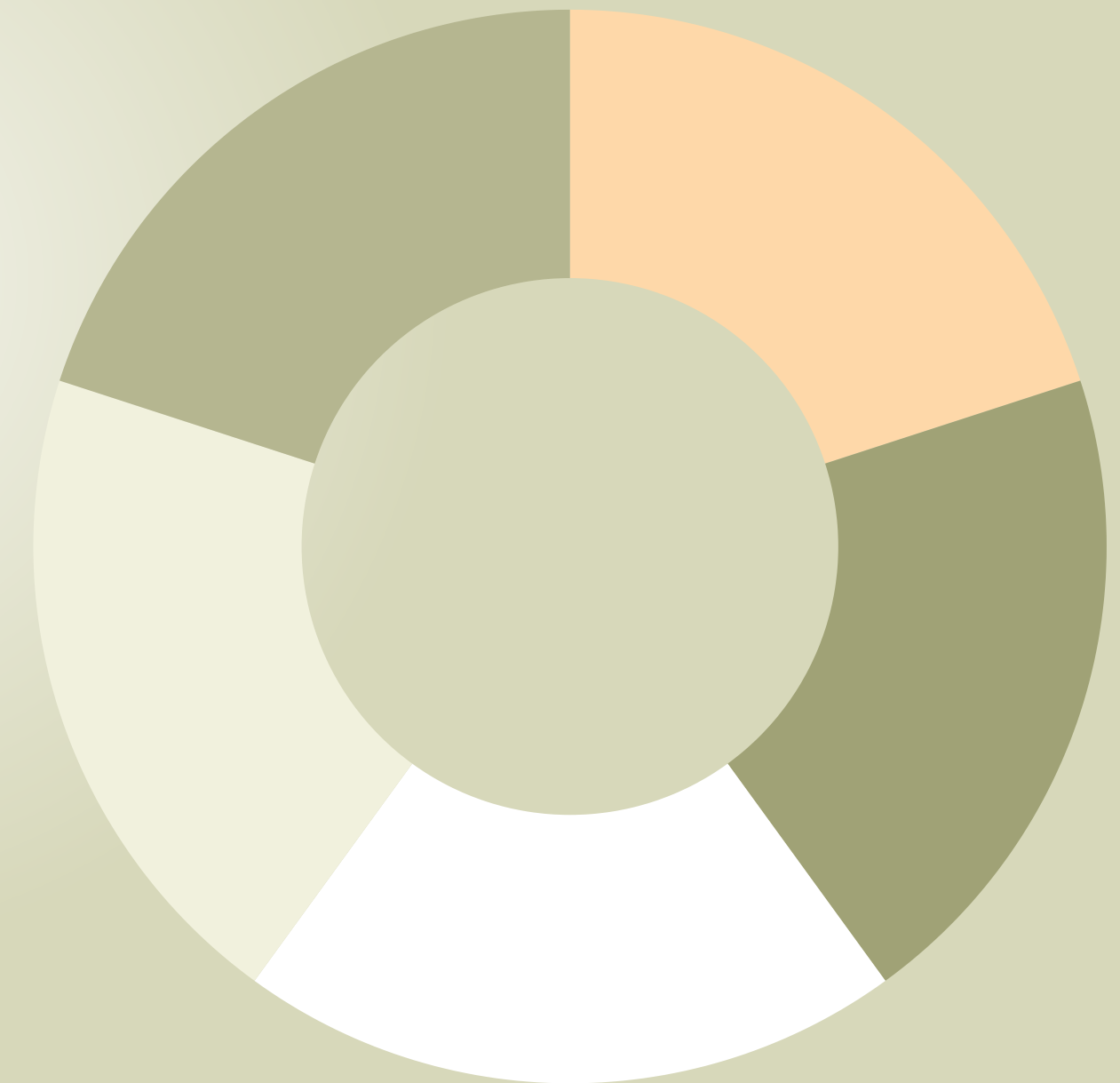
TECHNIKÁI



- képernyőidő korlátozása
- értesítések némítása
- appok felülvizsgálata/törlése
- offline (közös) idő
- küttyümentes helyszínek
- digitális szabadnap(ok)

Segítő kérdések

- Milyen gyakran és mennyi időn keresztül szeretnél digitális detoxot tartani? (Például minden este egy órát; hétvégéken; minden baráti / családi összejövetelen.)
- Milyen digitális eszközöktől, alkalmazásoktól szeretnél távol maradni?
- Ennek érdekében milyen intézkedéseket teszel meg? (Limitált képernyőidő, értesítések kikapcsolása, éjszakára a telefon nincs a hálóban)
- Mivel töltöd majd a felszabaduló idődet? (programok másokkal, új hobby, sport, kreatív tevékenység, tanulás, stb.)



Digitalizációs fáradtság

DIGITALIZÁCIÓTÓL ELFORDULÁS

Egyre többen keresik a technológia nélküli, egyszerűbb életmódot. Növekszik az érdeklődés az offline tevékenységek, például a természetjárás, a kézműves hobbi vagy a közösségi élmények iránt, amelyekben nincs szerepe a digitális eszközöknek.

“TANYÁRA KÖLTÖZÉS”

Ez a gondolat jól tükrözi a digitális világ iránti ambivalens érzéseket: míg az emberek élvezik a technológia nyújtotta előnyöket, egyre többen érzik a vágyat, hogy kiszakadjanak belőle. Ez a kép a szimbolikus menekülés megjelenítője.

ELLENÁLLÁS

A technológiai stresszt intenzíven átélő vagy digitalizációból kimaradó embereknél növekedhet az ellenállás. Ez különösen igaz lehet azokra, akik számára az online világ inkább teher, mint segítség.

EGYENSÚLY

- Hogyan hat a szakmai élet (pl. programozók, IT-szakemberek) a digitális túlterheltségre?
- Mindfulness és tudatos jelenlét mint eszközök.
- A digitalizáció pozitív oldalai: hatékonyság, kreativitás és kapcsolatépítés.

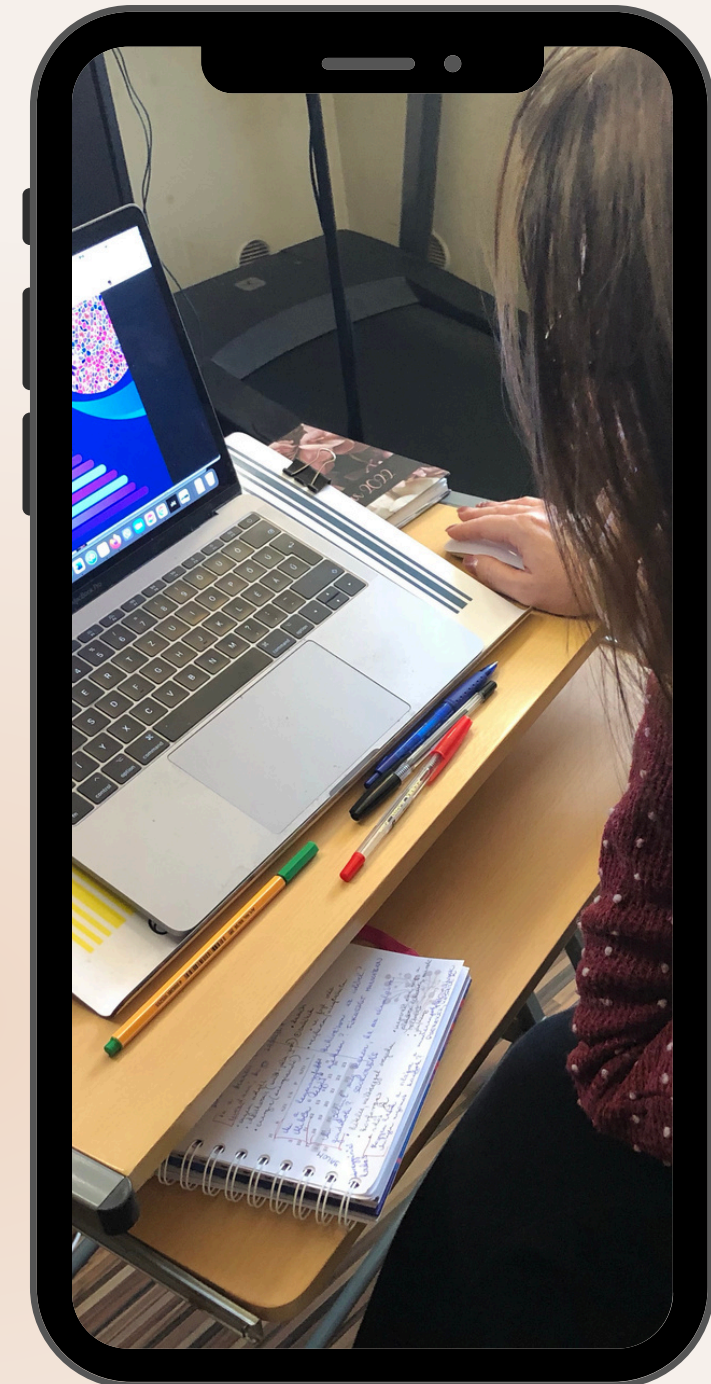


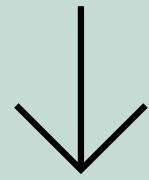
Tippek

- Időmenedzsment technikák: Pomodoro-módszer, időkorlátos képernyőhasználat, stb.
- A digitális állampolgárság tudatosítása: jogok és felelősségek (digitális térben intézhetjük a hivatalos ügyeinket; az állam és az állampolgár elektronikusan kommunikál egymással).
- Fizikai és offline tevékenységek beépítése a napi rutinba (mindfulness, fizikai tevékenységek, természetben levés, sport, offline hobbyk, családdal, barátokkal közös időtöltés).

Összegzés

A digitális világban való túlzott jelenlét mentális és érzelmi kimerültséghez vezethet, azonban tudatos stratégiákkal és egyensúlyteremtéssel megelőzhető a digitalizációtól való teljes elfordulás. A cél nem az, hogy eltávolodjunk a technológiától, hanem hogy egészséges kapcsolatot alakítsunk ki vele.





 **KÖSZÖNÖM**
A FIGYELMET!

