

Delavnica “Digitalni detox”

Trajanje: 45 min

Kje: Zoom

Cilj delavnice: Uvesti bolj uravnoteženo digitalno uporabo, da preprečimo odvisnost in stres, povezan z prekomerno uporabo digitalnih naprav.

Material: pisalo in papir, video - How I Tricked My Brain To Like Doing Hard Things (https://www.youtube.com/watch?v=9QiE-M1LrZk&t=7s&ab_channel=BetterThanYesterday).

Vir: <https://www.verywellmind.com/>

1) PROGRAM

- Tehnologija in odvisnost (teorija, primeri)
- “How I Tricked My Brain To Like Doing Hard Things” (video, diskusija)
- Digitalni detox (teorija, mentimeter)
- Izziv (primeri, kako izpeljati izziv po svoji meri)

2) UVOD

Digitalno razstrupljanje se nanaša na obdobje, ko se oseba vzdrži uporabe tehničnih naprav, kot so pametni telefoni, televizorji, računalniki, tablični računalniki in spletna mesta v družabnih omrežjih. Na „razstrupljanje“ z digitalnih naprav se pogosto gleda kot na način, da se osredotočimo na resnične družbene interakcije brez motenj. Z odpovedjo digitalnim napravam lahko ljudje vsaj začasno opustijo stres, ki izhaja iz stalne povezanosti. Nekateri tudi trdijo, da se na ta način lažje osredotočimo na težje naloge (seminarske naloge, učenje...).

3) VIDEO

How I Tricked My Brain To Like Doing Hard Things

https://www.youtube.com/watch?v=9QiE-M1LrZk&t=7s&ab_channel=BetterThanYesterday

- Si ogledamo video, ki traja 15 min.
- Med videom naj si delajo zapiske /zapišejo, kar se jim zdi uporabno
- Po videu sledi kratka diskusija; kaj so si zapisali / zapomnili, se jim zdi uporabno ...

4) ZAKAJ DELATI DIGITALNO RAZSTRUPLJANJE

Mnogi strokovnjaki verjamejo, da prekomerna uporaba tehnologije in naprav vodi v zasvojenost, ta pa do fizičnih, psiholoških in socialnih težav.

Medtem ko si življenja brez tehničnih naprav ne moremo predstavljati, so raziskave pokazale, da lahko uporaba tehnologije prispeva tudi k stresu.

Študija, ki so jo izvedli švedski raziskovalci, je pokazala, da je prekomerna uporaba tehnologije med mladimi odraslimi povezana s težavami s spanjem, simptomi depresije in povečano stopnjo stresa.

Ugotavljajo, da na primer uporaba družabnih medijev pred spanjem lahko poveča verjetnost tesnobe, nespečnosti in krajšega trajanja spanja.

Stalna povezanost vpliva na ravnovesje med delom in življenjem

Zaradi občutka, da ste vedno povezani, je težko ustvariti meje med domačim in poklicnim življenjem. Tudi ko ste doma ali na dopustu, se težko uprete skušnjavi, da preverite svojo e-pošto, odgovorite sodelavcu.

Ko preživite veliko časa na družbenih omrežjih, se vam hitro lahko zgodi, da primerjate svoje življenje s prijatelji, družino, tujci in zvezdniki. Ker je na spletu, vse boljše zgloda, kot da imajo drugi popolno življenje, bogato, zanimivo itd.

5) ZNAKI, DA POTREBUJETO RAZSTRUPLJANJE

Preberemo seznam. Vsako izjavo komentiramo. Če ste na vsaj eno točko odgovorili z DA, potem je čas, da si vzamete čas za razstrupljanje.

Seznam:

- Če ne najdete telefona, se počutite nemirni ali pod stresom.
- Vsakih nekaj minut preverite telefon.
- Ko dlje časa preživite na družabnih omrežjih, se počutite depresivni, nemirni ali jezni.
- Na vaših družabnih objavah ste zaskrbljeni s števili všečkov, komentarjev ali drugih odzivov.
- Bojite se, da boste kaj zamudili, če ne boste še naprej preverjali naprave.
- Pogosto ostanete pozno pokonci ali zgodaj vstanete, da bi se igrali na telefonu.
- S težavo ostanete koncentrirani na eno stvar, ne da bi vmes preverili telefon.

6) KAKO SE LOTIMO RAZSTRUPLJANJA

Nekateri morda menijo, da bi resnično digitalno razstrupljanje vključevalo vnaprej določeno vzdržnost od vseh digitalnih naprav in povezav z družabnimi mediji, vendar je pomembno, da uporaba naprave deluje za vaše življenje in potrebe.

Ločevanje od naprav lahko koristi vašemu duševnemu počutju, vendar se pri digitalnem razstrupljanju ni treba popolnoma ločiti od telefona in drugih tehničnih povezav. Postopek je

pogosto namenjen postavljanju meja in zagotavljanju, da naprave uporabljate tako, da ne škoduje vašemu čustvenemu in fizičnemu zdravju.

Bodite realistični

Za veliko ljudi odpoved vseh oblik digitalne komunikacije morda ne bo mogoča, še posebej, če morate biti povezani zaradi službe, šole ali drugih obveznosti.

To ne pomeni, da ne morete poskusiti digitalnega razstrupljanja; ključno je prilagoditi razstrupljanje tako, da ustreza vašemu urniku in vašemu življenju.

Če svoje naprave čez dan potrebujete za šolo, poskusite narediti mini razstrupljanje ob koncu dneva. Izberite si čas, ko želite izklopiti naprave, nato pa se osredotočite na preživetje večera popolnoma brez stvari, kot so družabna omrežja, pošiljanje sporočil SMS, gledanje youtube-a itd.

Nastavite meje

Ni vedno mogoče, niti ni vedno bolje, da se popolnoma odklopite. Pomembna je nastavitev omejitev, kdaj smejo te digitalne povezave posegati v vaš čas in kdaj ne.

Na primer, morda boste želeli s telefonom med vadbo predvajati glasbo, vendar poskrbite, da vas ne bodo motili telefonski klici ali zvok drugih sporočil.

Drugi časi, ko boste morda želeli omejiti uporabo digitalne naprave, vključujejo:

Ko jeste obroke, še posebej, ko jeste z drugimi.

Ko se zbujate ali greste v posteljo.

Ko delate na projektu ali hobiju.

Ko preživljate čas s prijatelji ali družino.

7) NAREDI SVOJ PLAN

Na koncu ima vsak nekaj časa, da naredi svoj plan in ga predstavi ostalim

Delavnico pripravila: Varja Palčič, vodja mladinskih programov