



ΨΗΦΙΑΚΗ ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ

Ενημερωτικό έντυπο για μαθητές

Η προσαρμογή στα ελληνικά πραγματοποιήθηκε με την επιμέλεια του Επιστημονικού Οργανισμού «Μαζί για την Εφηβική Υγεία»
www.youth-life.gr.

Μαζί για την ΕΦΗΒΙΚΗ Υγεία

Στην ενότητα του Be Strong Online με τους Πρεσβευτές του Be Strong Online, εξετάσατε το θέμα της **Ψηφιακής αποτοξίνωσης**.

Ένας ολόκληρος online κόσμος καταλαμβάνει μέρος της καθημερινότητας όλων μας. Μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ειδησεογραφικές ενημερώσεις, υπηρεσίες άμεσων μηνυμάτων, παιχνίδια: το διαδίκτυο μας κρατά διαρκώς απασχολημένους.

Σε τέτοιο, μάλιστα, βαθμό, που η έκθεση της Ofcom για το 2016 σχετικά με τη χρήση του διαδικτύου¹ κατέδειξε ότι οι άνθρωποι σήμερα περνούν πιο πολύ χρόνο online από όσο κοιμούνται μέσα σε μία μέρα.

Παρόλο που η σύνδεση στο διαδίκτυο μπορεί να είναι ιδιαίτερα επωφελής, παρουσιάζει και μερικά πιθανά αρνητικά σημεία:

- ⓪ Η χρήση smartphone πριν τον ύπνο μπορεί να καθυστερήσει τη διαδικασία του ύπνου τουλάχιστον για μία ώρα²
- ⓪ Η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα υγείας, να σας φέρει αμφιθυμία ή έλλειψη συγκέντρωσης³
- ⓪ Μπορεί να επηρεάσει τη σχέση σας με τους φίλους και τα μέλη της οικογένειάς σας: 40% των συμμετεχόντων σε μία έρευνα δήλωσαν ότι αισθάνθηκαν παραμελημένοι από έναν φίλο ή συγγενή που ήταν πλήρως προσηλωμένος σε ένα smartphone⁴

Είναι σκόπιμο να νιώθετε ότι **εσείς ελέγχετε την τεχνολογία και όχι τεχνολογία εσάς**. Αν θεωρείτε ότι περνάτε υπερβολικά πολύ μεγάλο χρονικό διάστημα online και θέλετε να το μετριάσετε, ακολουθούν ορισμένες πρακτικές συμβουλές:



Να ακούτε τους ανθρώπους γύρω: μπορεί να ακούγεται ενοχλητικό όταν μας λένε τι τι ασχολούμαστε υπερβολικά πολύ με το κινητό μας. Αλλά προσπαθήστε να δείτε τα πράγματα από τη δική τους σκοπιά – αν είναι κάποιος κοντινός σας άνθρωπος, όπως φίλος ή μέλος της οικογένειας, μάλλον προσπαθούν να σας βοηθήσουν ενημερώνοντάς σας να κάνετε διάλειμμα

¹ <http://stakeholders.ofcom.org.uk/binaries/research/cmr/cmr16/bitesize.pdf> pp6

² <http://www.bbc.co.uk/news/health-34744859>

³ <http://www.nhs.uk/Livewell/tiredness-and-fatigue/Pages/lack-of-sleep-health-risks.aspx>

⁴ <http://stakeholders.ofcom.org.uk/binaries/research/cmr/cmr16/bitesize.pdf> pp6



Να χρησιμοποιείτε εφαρμογές σωματικής άσκησης: σύμφωνα με τις έρευνες, «ο παρατεταμένος καθιστικός τρόπος ζωής βλάπτει την υγεία»⁵, συνεπώς αξίζει να ελέγξετε αν περνάτε πολύ χρόνο καθιστοί όταν χρησιμοποιείτε την τεχνολογία. Υπάρχουν καταπληκτικές εφαρμογές προαγωγής υγείας, οι οποίες σας ενθαρρύνουν να ασκηθείτε και σας βοηθούν να καταγράφετε τα αθλητικά επιτεύγματά σας



Να κλείνετε τις εφαρμογές: αναλογιστείτε μήπως αφιερώνετε πολύ χρόνο σε εφαρμογές που δεν σας ευχαριστούν πλέον; Επιλέξτε να τις απεγκαταστήσετε για λίγο και δείτε πώς νιώθετε



Διακόψτε τις ειδοποιήσεις: μήπως αποσυντονίζεστε κάθε φορά που σας έρχεται μία ειδοποίηση; Πρέπει άραγε να τις λαμβάνετε όλες; Πολλές εφαρμογές ενεργοποιούν αυτόματα τις ειδοποιήσεις κατά τη λήψη τους. Σκεφτείτε για ποιες θέλετε πραγματικά να ειδοποιείστε και διακόψτε τις υπόλοιπες



Να χρησιμοποιείτε ένα χρονόμετρο: αν έχετε μία σημαντική εργασία να κάνετε και θέλετε να συγκεντρωθείτε σε αυτή, προγραμματίστε ένα διάλειμμα από το διαδίκτυο. Ρυθμίστε ένα χρονόμετρο ή μία ειδοποίηση για να μάθετε πότε τελειώνει ο χρόνος σας. Αυτό θα σας βοηθή να συγκεντρώνετε στην ολοκλήρωση κάθε εργασίας σας



Να χρησιμοποιείτε τη λειτουργία πτήσης: αποτελεί μία καλή μέθοδο σύντομης διακοπής της σύνδεσής σας στο διαδίκτυο χωρίς να απαιτείται η απενεργοποίηση του κινητού ή του tablet σας. Η λειτουργία πτήσης είναι επίσης εύχρηστη αν θέλετε να χρησιμοποιείτε τη συσκευή σας ως ξυπνητήρι, χωρίς όμως να μπείτε στον πειρασμό να τη χρησιμοποιήσετε μέσα στη νύχτα – η αφύπνιση λειτουργεί ακόμη και όταν η συσκευή είναι offline



Δοκιμάστε να κάνετε «ψηφιακή αποτοξίνωση»: 15 εκατομμύρια άνθρωποι το χρόνο επιλέγουν να ξαναπάρουν τον έλεγχο της ζωής τους, περνώντας χρόνο εκτός διαδικτύου.⁴ Αν νιώθετε άγχος όταν είστε μακριά από τη συσκευή σας ή νιώθετε εξαρτημένοι από αυτήν, ένα διάλειμμα ίσως είναι μία καλή ιδέα. Θέστε έναν ρεαλιστικό στόχο, ενημερώστε τους φίλους σας ότι δε θα είστε συνδεδεμένοι για ένα διάστημα και δείτε πώς θα νιώθετε στο τέλος της δοκιμασίας αυτής



Μιλήστε σε κάποιον: αν ανησυχείτε ότι περνάτε υπερβολικά πολύ χρόνο στο διαδίκτυο, ίσως να σας ωφελήσει μία συζήτηση με φίλο, μέλος της οικογένειας ή ενήλικα που εμπιστεύεστε.

⁵ <http://www.nhs.uk/Livewell/fitness/Pages/sitting-and-sedentary-behaviour-are-bad-for-your-health.aspx>