

# ВИЙТИ З МЕРЕЖІ

ЩО ТАКЕ ЦИФРОВИЙ ДЕТОКС І НАВІЩО  
ВІН ПОТРІБНИЙ

Скільки вашого робочого часу йде на читання соціальних мереж, безглуздий серфінг інтернету та скролінг стрічки Instagram? Навряд чи хтось із нас серйозно ставив собі це питання.

## Сьогодні вже майже два мільярди людей підключено до Інтернету

Тісні віртуальні зв'язки не відпускають і після роботи. В результаті, гаджети та соціальні медіа, замість того щоб бути помічниками, стають частково нашими господарями, пожираючи, мабуть, найважливіший ресурс — наш час. І це не рахуючи погіршення пам'яті, проблем з концентрацією, увагою та можливості прожити по-справжньому цікаве реальне, а не віртуальне життя.

## Гаджети – наш новий наркотик

Повідомлення із соціальних мереж, які приходять на телефон чи монітор комп'ютера, запускають у мозку дофамінову реакцію, і саме завдяки дофаміну – хімічним речовинам, пов'язаним із винагородою та мотивацією, – нам так важко розлучитися з телефонами.

## Поглинання інформації та інтернет-серфінг – як процес безладного поглинання їжі

Цей інформаційний фастфуд не лише витрачає наш час, а й зжирає простір мозку. Останній можна порівняти з комп'ютером, де функцію робочого столу виконує нашу свідомість, а підсвідомість - це жорсткий диск. Чим більше відкритих вікон у вашому браузері спілкування з навколишнім світом, тим сильніше «висне» ваша система, тим більше енергії витрачає мозок (а значить і ви), щоб опційно підтримувати мільйон непотрібних вам зв'язків, додатків і вікон.

## Які симптоми вказують на те, що вам варто обмежити використання гаджетів?

Втрата сну або  
переривання сну



Підвищена  
дратівливість,  
розчарування або гнів



Почуття  
невпевненості



Погрішення  
концентрації



Ви також повинні бути обережними щодо того, як використання цифрових медіа впливає на інші сфери вашого життя. Якщо ви ігноруєте обов'язки вдома чи на роботі через велику кількість часу, який ви проводите в Інтернеті, тоді подумайте про цифрову детоксикацію. Ще один червоний прапорець — якщо ви втрачаєте інтерес до особистого спілкування, тому що хочете просто спілкуватися з людьми в Інтернеті.

## Чи впливають технології на психіку?

Систематичний огляд 2020 року довів, що соціальні мережі мають негативний вплив на психічне здоров'я їх користувачів. Те саме дослідження показало, що на рівень тривоги та депресії у цих людей впливає заздрість у соціальних мережах – заздрість до чужого життя.

Час, витрачений на прокручування соціальних мереж, може викликати невідповідні очікування, оскільки ми бачимо, як впливові люди публікують часто відфільтровану та редаговану версію свого, здавалося б, ідеального життя. Це може викликати відчуття, що інші розважаються або живуть краще, ніж ви, що негативно впливає на ваше психічне здоров'я.

У щорічному опитуванні Американської психологічної асоціації п'ята частина дорослих американців (приблизно 18%) назвала використання технологій значним джерелом стресу у їхньому житті. Для багатьох саме постійний цифровий зв'язок і постійна потреба постійно перевіряти електронну пошту, текстові повідомлення та соціальні мережі стають причиною стресу.

Багато людей виявляють, що прокручують сторінку багато годин на день, а потім відчуваються непродуктивними, що призводить до тривоги та депресії.

**Врятуватися від цифрової матриці інтернет-зв'язків та повернутися в реальність можна за допомогою так званого**

## digital detox, який допоможе перезавантажитися, підвищити працездатність і зняти стрес.

Такі дні назвали цифровим детоксом. З 2013 року цей термін внесений до Оксфордського словника.

Сенс цифрового детоксу — в тому, щоб знайти в собі силу волі натиснути switch off на всіх доступних гаджетах та соціальних мережах, повернутися до себе, розчистити простір усередині своєї голови та зробити всі необхідні офлайн-справи, до яких ніяк не доходять руки. В цілому, всі базові принципи детоксу дуже схожі на невеликий ретрит. Тільки от немає необхідності їхати в Індію, щоб досягти просвітлення та розсбленності — досить просто забути на декілька годин чи днів про соціальні мережі, припинити розглядати чуже життя в Instagram і почати жити своїм власним.



## Які плюси від діджитал детоксу?

### Зменшення тривожності та депресії

Дослідження в журналі *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking* показують, що тижнева перерва в соціальних мережах може зменшити тривожність і депресію. Те саме дослідження виявило причинно-наслідкові докази того, що навіть короткі перерви в соціальних мережах можуть позитивно вплинути на загальне самопочуття, задоволеність життям і емоції людини.

### Покращена концентрація та підвищення продуктивності

Це не повинно викликати подиву. Коли ми звільняємося від відволікаючих факторів, ми дозволяємо собі бути більш присутніми. Бездумне гортання соціальних мереж, перевірка сповіщень на телефоні та

відповіді на електронні листи витрачають купу часу. Коли ми відкладаємо те, що відволікає, ми залишаємо більше часу, щоб зосередитися на своїх обов'язках.

## Поліпшення сну

Відключення електронних пристроїв за кілька годин до сну може значно покращити якість сну. Одне дослідження показало, що люди, які користувалися соціальними мережами перед сном, частіше страждали від тривоги, безсоння та короткого сну.

## Покращення стану здоров'я

Проведення у смартфоні кількох годин може призвести до напруги очей, сухості очей, розмитості зору, сльозливих очей і головного болю. Ви також можете згорбитися, дивлячись на телефон або екран. Це може викликати проблеми з попереком і шиєю. Перерви без гаджетів можуть покращити стан вашого тіла.

## Покращення стосунків із людьми

Згадайте, коли востаннє ви були де-небудь на самоті в кабінеті лікаря, стояли в черзі в продуктовому магазині або чекали свого друга за столиком у ресторані. Скільки часу ви витратили на свій телефон? Відповідь, ймовірно, **багато**.

Невелике дослідження 2019 року показало, що смартфони змінюють структуру соціальних взаємодій. В експерименті групу незнайомих помістили в кімнату очікування з телефонами або без них. Дослідження показало, що ті, у кого були телефони, рідше посміхалися комусь, ніж ті, хто не мав телефону.

## Більше часу на те, що приносить вам радість

Ви коли-небудь замислювалися про те, скільки разів на день ви берете телефон, щоб перевірити електронну пошту, відповісти на повідомлення та переглянути соціальні мережі? Згідно з опитуванням, проведеним Asurion, глобальною компанією з обслуговування технологій, респонденти перевіряли свої телефони в середньому 96 разів на день – **це 1 раз на 10 хвилин**.

**А ТЕПЕР УЯВІТЬ, ЩО ВЕСЬ ЦЕЙ ЧАС ВИ МОЖЕТЕ ГУЛЯТИ В ПАРКУ, ЧИТАТИ КНИЖКУ, ПЛАВАТИ В БАСЕЙНІ, ПЕКТИ ХЛІБ, МАЛЮВАТИ, РОЗМОВЛЯТИ З ДРУЗЬМИ, ГРАТИ В НАСТОЛЬНІ ІГРИ ТА ЩЕ БАГАТО ІНШОГО.....**



*"Цифровий детокс дає не тільки можливість повернутися до власних ритмів життя, налагодити зв'язок із собою, але також відкриває шлях до нових ідей і рішень, які можуть з'явитися просто тому, що мозок не сфокусований на мільйоні відкритих вікон і зайвих комунікаціях.*

*-американська дослідниця інтернету і автор книги «Пастки абстрактної уваги: як сфокусуватися в цифровому світі» (Френсіс Бут)*

Нещодавнє дослідження показало: 65% опитаних вважають, що цифровий детокс – добрий спосіб зберегти психічне здоров'я, але лише 28% змогли його пройти.

## Які 4 прості кроки, щоб розпочати детокс?

- 1) Перше — пам'ятати про мотивацію, про те, навіщо ви це робите.
- 2) Друге – планувати детокс як частину свого соціального життя. Ідеальний термін перебування в режимі офлайн - мінімум 24 години, час може бути збільшений і до 72 годин. Найкраще проводити «очищення» під час свят та вихідних. «Обов'язково подумайте, що ви робитимете під час свого детоксу, придумайте план: проведіть цей час із тими, хто вам по-справжньому дорогий. Зрештою, проводьте час на природі — це перевірений спосіб повернути концентрацію уваги», — каже Френсіс.
- 3) Третє — після того, як віртуальний світ попереджен, що вас там довго не буде, залишилося вийти зі всіх соціальних мереж та вимкнути гаджети. Бут попереджає, що відразу після відключення може прийти тривога та бажання негайно перевірити пошту. Це особливо стосується тих людей, які звикли бути завжди на зв'язку і моментально реагувати на будь-які запити з мережі.
- 4) Залогінитися знову – це четвертий крок детоксу.

## Що ще можна зробити, аби використовувати гаджети рідше?

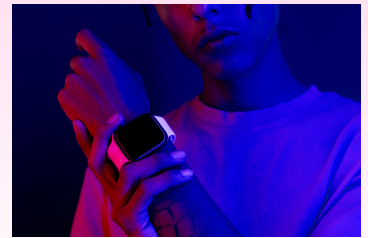
**Зробіть доступ до гаджетів складнішим**



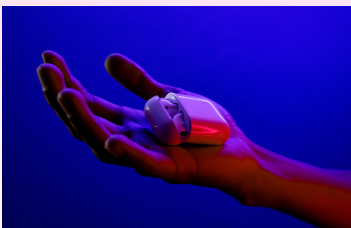
Почніть з малого: якщо у вас налаштована функція мимовільного розблокування екрана щоразу, коли ви берете смартфон в руки, відключіть його. Навіть така маленька перешкода, як необхідність вводити пароль, може зупинити від безцільного листання соцмереж та стрічки новин у фейсбуці.

Почніть використовувати авіарежим не лише в літаку. Якщо ви не чекаєте дійсно важливих дзвінків або повідомлень, вимкніть хоча б на годину. Надалі проміжок можна збільшувати (наприклад, відключати телефон на кілька годин у вихідні дні). Згодом ви помітите, що стали спокійніше переживати час без смартфона.

Використовуйте авіарежим



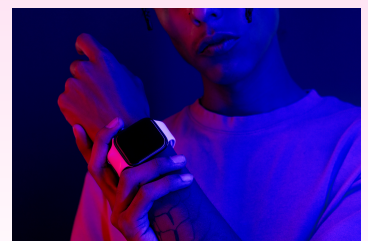
На ніч залишайте телефон в іншій кімнаті



Не потрібно засинати і прокидатися з телефоном, залиште цей час для себе та своїх думок. Відмінне рішення - залишити гаджет на ніч в іншій кімнаті або прибрати його на пристойну відстань. Ви виявите, що нічний відпочинок став набагато ефективнішим, а разом з цим покращується і ваше самопочуття.

Зменшіть яскравість телефону або увімкніть чорно-білий режим. Крім того, що улюблена «іграшка» відразу стане для вас менш привабливою, такі налаштування безпечніші для зору та нервової системи.

Змініть налаштування на телефоні



## Україна, як і інші 60 країн, з радістю та горідстю підтримує Всесвітній день цифрової детоксикації.

World Digital Detox Day (Всесвітній день цифрової детоксикації) – захід, який проводиться щороку 10 грудня, та заохочує людей і спільноти відключитися від технологій і знову почати спілкуватися з друзями та коханими в реальному житті.

#WDDD «Офлайн — це нова розкіш» — потужний слоган, який звертається до меншості, яка справді розуміє важливість відключення від цифрового світу в сучасну епоху гіперз'єднань. Це відображає зростаюче усвідомлення важливості офлайн-моментів і простоти, яку вони приносять.

Доктор Рекха Чаудхарі, засновниця Всесвітнього дня цифрової детоксикації, стверджує: «Ми стали рабами цифрового світу, ми постійно переглядаємо веб-сторінки, сайти та шукаємо підтвердження в соціальних мережах. Це призвело до унікальної епідемії. Всесвітній день цифрової детоксикації пропонує людям у всьому світі можливість зміцнити свої особисті стосунки, приділити час особистому спілкуванню, відволіктися від пристроїв».



Тема цього річного цьогорічного Всесвітнього дня цифрової детоксикації 2023 року – «Відродження мистецтва особистого спілкування».



# БІЛЬШЕ ІНФОРМАЦІЇ У НАШИХ

# СОЦМЕРЕЖАХ

Телеграм: <https://t.me/GlobalWellnessDayUkraine>

Інстаграм: <https://www.instagram.com/globalwellnessday.ukraine/>

Website: <https://globalwellnessday-ukraine.org>

World Digital Detox Day: <https://worlddigitaldetoxday.com/about-us/>