

A collection of old, broken mobile phones is scattered across a dark wooden surface. The phones are in various states of disrepair, with some showing internal components and others being completely dismantled. A central wooden plank features a sign that reads "PLEASE DESTROY CELL PHONES BEFORE ENTERING".

PLEASE DESTROY CELL
PHONES BEFORE ENTERING

Klausz Melinda - Rosta Judit:
Digitális detox kihívás

Miért fontos, hogy egészséges kapcsolatot alakíts ki a technológiával?

A technológia és az online jelenlét fontos része az életünknek, nincs értelme teljesen kizárni azt. Viszont pár szokáson változtathatsz, ha szeretnél tudatosan hozzáállni a technológiához!

Hogy **miért?** Csak **néhány** érvet mondunk a sok **közül**:

- Munka közben jobban tudsz fókuszálni, nő az aktivitásod és a hatékonyságod.
- Jobban alszol.
- Kevésbé leszel stresszes és ideges, nő a boldogságszinted.
- Jobban jelen leszel a pillanatban és a kapcsolataidban.

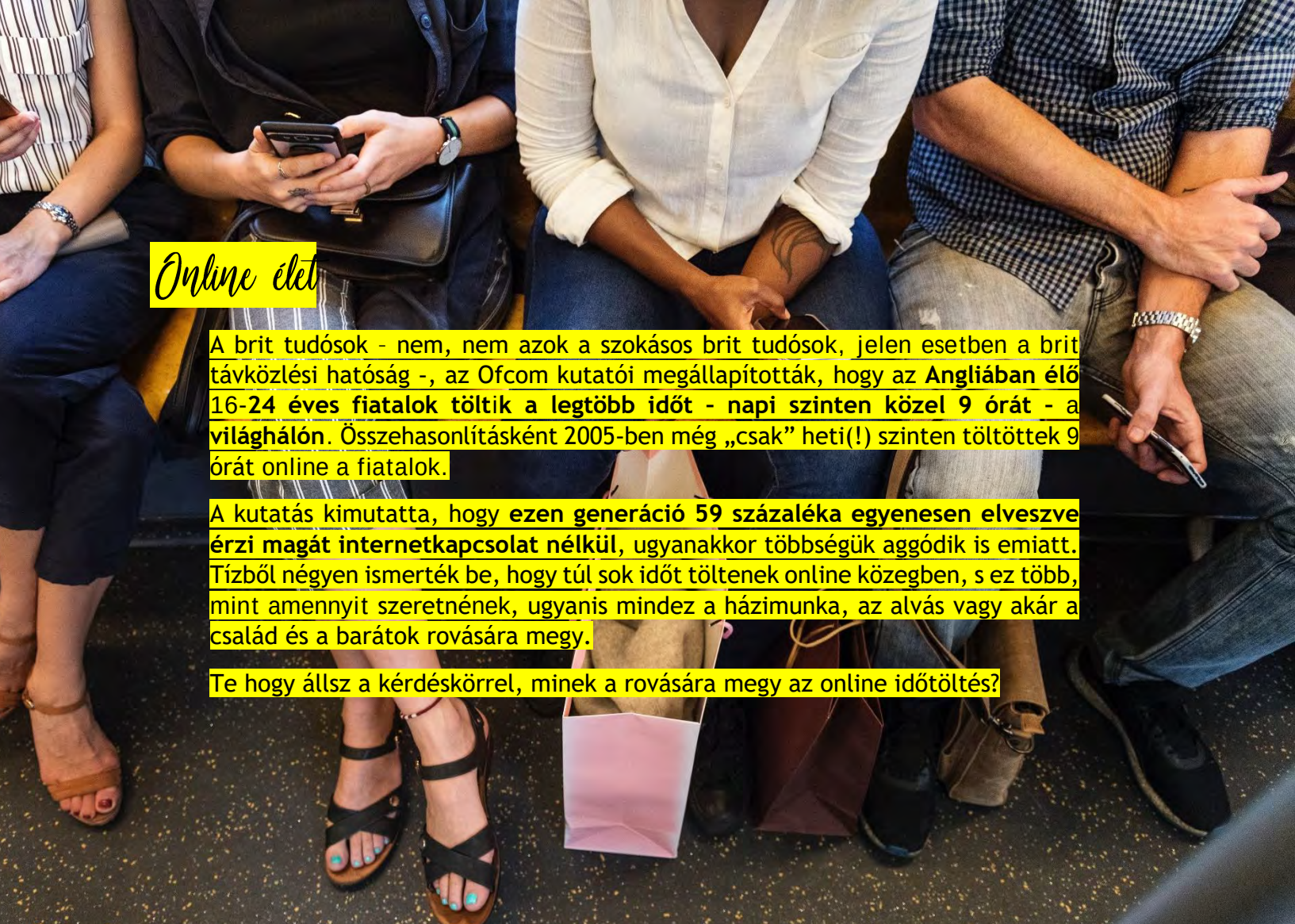
Ne feledd, a legnagyobb **ajándék**, amit a **másiknak** adhatsz, az a teljes figyelmed!

Ebben **szeretnénk segíteni** Neked! **Üsd fel randomszerűen naptárunkat**, vagy **csinálj oldaltól oldalra végig** - mindegy! A **lényeg**, hogy egy kicsit **távolodj el a technológiától** és egy kicsit **okosabban, tudatosabban legyél online**, ha online vagy...

Marketing Overview

It is provided to show an organization's performance on the primary objectives or to compare sales against the previous period. Marketing strategy should be reviewed and revised the appropriate period of a company's budget and sales and marketing activities should be planned to be done with the goal of increasing sales and expanding customer base.

Product Category	2013	2014	2015	2016	2017
General Goods	+100.02	+10.0	+100.01	+100.01	+100.01
Health & Medical	+13.9	+10.04	+100.01	+100.01	+100.01
Art Supply	+10.04	+100.01	+100.01	+100.01	+100.01
Tools & Safety	+100.01	+100.01	+100.01	+100.01	+100.01

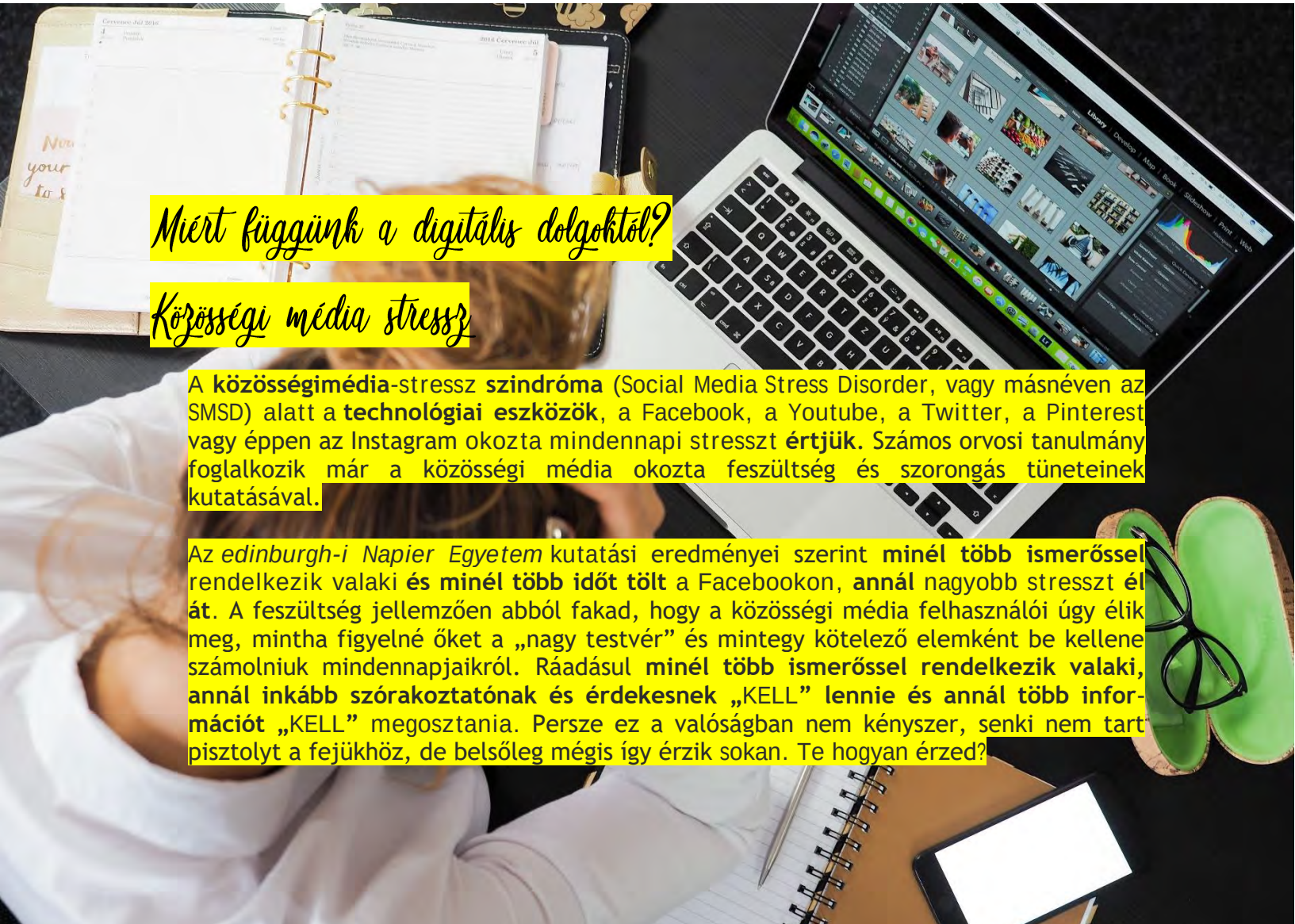
A photograph of four young people sitting on a wooden bench. From left to right: a person in a striped shirt, a person in a black top holding a smartphone, a person in a white shirt with a tattoo on their arm, and a person in a blue checkered shirt holding a smartphone. They are all looking down at their phones. A yellow text box is overlaid on the image.

Online élet

A brit tudósok - nem, nem azok a szokásos brit tudósok, jelen esetben a brit távközlési hatóság -, az Ofcom kutatói megállapították, hogy az **Angliában élő 16-24 éves fiatalok töltik a legtöbb időt - napi szinten közel 9 órát - a világhálón.** Összehasonlításként 2005-ben még „csak” heti(!) szinten töltöttek 9 órát online a fiatalok.

A kutatás kimutatta, hogy **ezen generáció 59 százaléka egyenesen elveszve érzi magát internetkapcsolat nélkül, ugyanakkor többségük aggódik is emiatt.** Tízből négyen ismerték be, hogy túl sok időt töltenek online közegben, s ez több, mint amennyit szeretnének, **ugyanis mindez a házimunka, az alvás vagy akár a család és a barátok rovására megy.**

Te hogy állsz a kérdéskörrel, minek a rovására megy az online időtöltés?

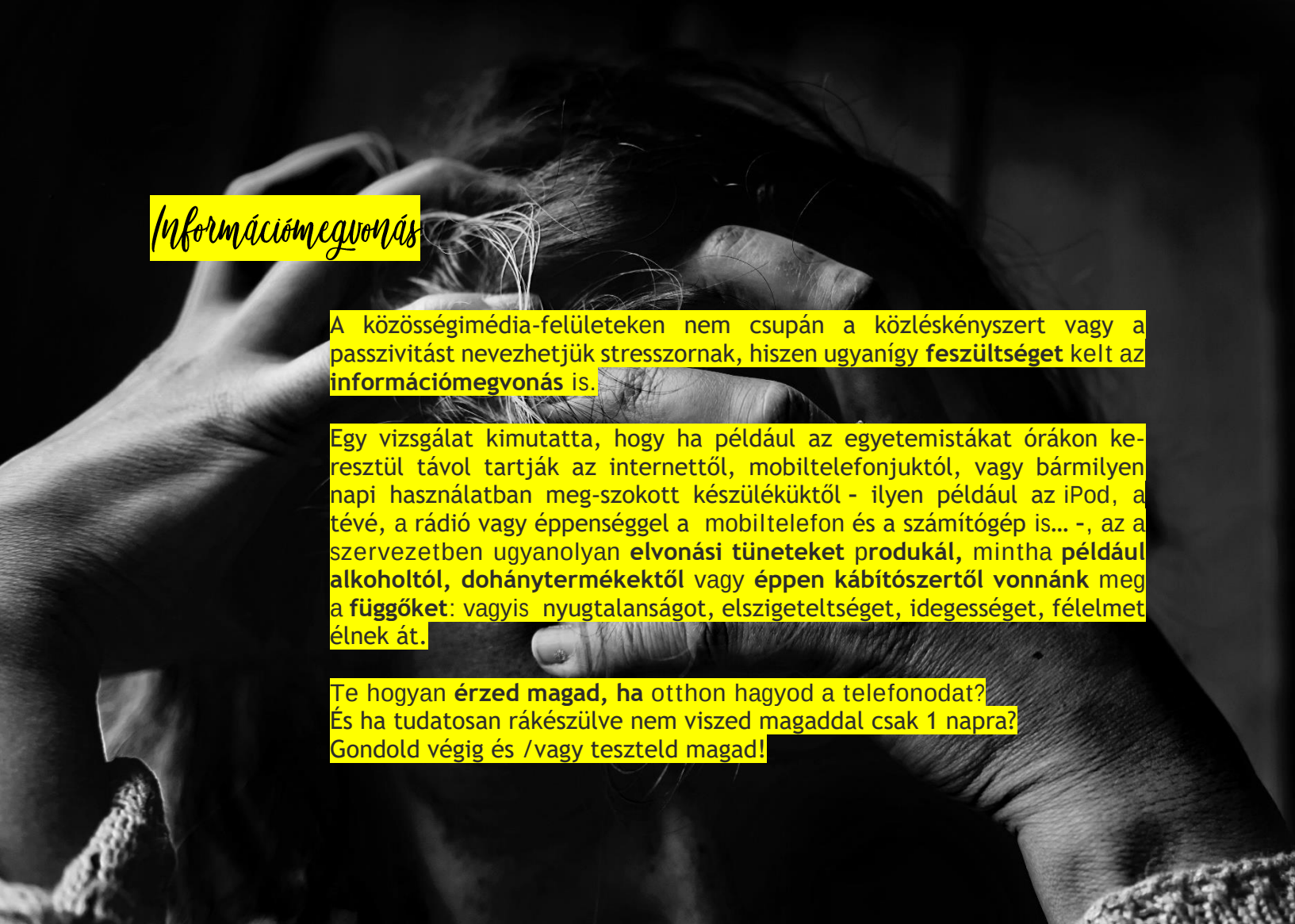


Miért függünk a digitális dolgoktól?

Közösségi média stressz

A közösségimédia-stressz szindróma (Social Media Stress Disorder, vagy másnéven az SMSD) alatt a **technológiai eszközök**, a Facebook, a Youtube, a Twitter, a Pinterest vagy éppen az Instagram okozta mindennapi stresszt **értjük**. Számos orvosi tanulmány foglalkozik már a közösségi média okozta feszültség és szorongás tüneteinek kutatásával.

Az **edinburgh-i Napier Egyetem** kutatási eredményei szerint **minél több ismerőssel** rendelkezik valaki és **minél több időt** tölt a Facebookon, **annál nagyobb stresszt** él át. A feszültség jellemzően abból fakad, hogy a közösségi média felhasználói úgy élik meg, mintha figyelné őket a „nagy testvér” és mintegy kötelező elemként be kellene számolniuk mindennapjaikról. Ráadásul **minél több ismerőssel rendelkezik valaki, annál inkább szórakoztatónak és érdekesnek „KELL” lennie** és **annál több információt „KELL” megosztania**. Persze ez a valóságban nem kényszer, senki nem tart pisztolyt a fejükhöz, de belsőleg mégis így érzik sokan. Te hogyan érzed?



Információmegvonás

A közösségimédia-felületeken nem csupán a közlékényszert vagy a passzivitást nevezhetjük stresszornak, hiszen ugyanígy **feszültséget** kelt az **információmegvonás** is.

Egy vizsgálat kimutatta, hogy ha például az egyetemistákat órákon keresztül távol tartják az internettől, mobiltelefonjuktól, vagy bármilyen napi használatban megszokott készüléküktől - ilyen például az iPod, a tévé, a rádió vagy éppenséggel a mobiltelefon és a számítógép is... -, az a szervezetben ugyanolyan **elvonási tüneteket produkál**, mintha például **alkoholtól, dohánytermékektől** vagy éppen **kábítószer**től vonnánk meg a **függőket**: vagyis nyugtalanságot, elszigeteltséget, idegességet, félelmet élnek át.

Te hogyan érzed magad, ha otthon hagyod a telefonodat?
És ha tudatosan rákészülve nem viszed magaddal csak 1 napra?
Gondold végig és /vagy teszteld magad!

FOMO

Ha megvonjuk az internetet, a **félelem elsődlegesen a „kimaradunk valamiből” érzésből fakad** (Fear of Missing Out, FOMO) (Gray 2011.).

A csend zavara először frusztráló és furcsa, míg túllépve a kezdeti stressz-szakaszon, elkezdünk odafigyelni a világunkat körülvevő hangokra, a madarakra, a szélre vagy éppen szomszédaink beszélgetésére. Megfigyelték azt is, hogy ilyen esetben az emberek huszonnégy órán belül elkezdik ismerőseiket személyesen felkeresni, vagy elmennek sétálni, hogy újabb információhoz juthassanak.

Írd össze, Te mivel töltenél egy ilyen 24 órát?
Majd kezd el csak úgy önmagában megcsinálni a listán szereplő tételeket internetmegvonás nélkül!

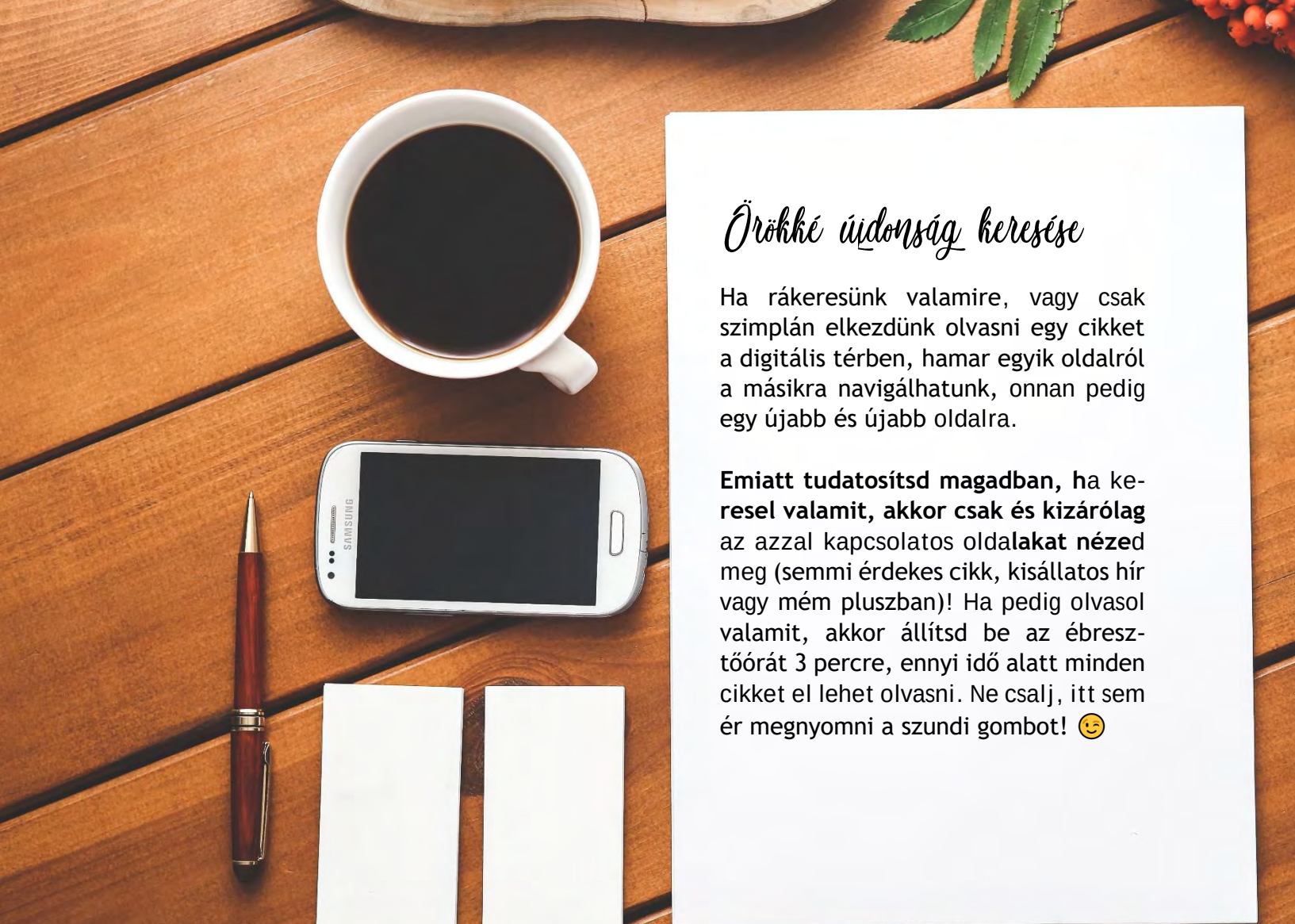




A Jackpot-hatás

A nyerőgépek és a mobiltelefonok elég hasonlóan működnek. Nem is gondolnád, de amikor értesítést kapsz, bekapcsol egy „érzékelő”, amivel megerősítést és örömrészt vársz a hírek, információk hatására. Mivel ezek kiszámíthatatlan mennyiségben és időpontokban érkeznek, újra és újra visszatérsz a gép(ek)hez.

Határozz hát meg magadnak egy időszakt vagy cselekvéssorozatot, amikor nem figyelsz ezekre az impulzusokra! Például fogadd meg, hogy 7-9, 21-23 óra között vagy éppen tömegközlekedési eszközökön sosem veszed elő a telefonodat, helyette a tájat és az embereket nézed, egy jó könyvet olvasol vagy a családdal foglalkozol!

A top-down view of a wooden desk with a cup of coffee, a smartphone, a pen, and sticky notes. The desk is made of light-colored wood with dark lines. A white cup of dark coffee is in the top left. A white Samsung smartphone is in the center. A red pen is on the left. Two white sticky notes are at the bottom. In the top right corner, there are green leaves and red berries.

Örökké újdonság keresése

Ha rákeresünk valamire, vagy csak szimplán elkezdünk olvasni egy cikket a digitális térben, hamar egyik oldalról a másikra navigálhatunk, onnan pedig egy újabb és újabb oldalra.

Emiatt tudatosítsd magadban, ha keresel valamit, akkor csak és kizárólag az azzal kapcsolatos oldalakat nézed meg (semmi érdekes cikk, kisállatos hír vagy mém pluszban)! Ha pedig olvasol valamit, akkor állítsd be az ébresztőórát 3 percre, ennyi idő alatt minden cikket el lehet olvasni. Ne csalj, itt sem ér megnyomni a szundi gombot! 😊

Kerüld a személyreszabhatóságot!

No most egy olyan trükköt mondunk, ami elsőre kiemelten furcsa lehet, de csak próbáld ki 1 napig, milyen és hogyan működik!

Keress egy olyan háttérképet, ami nagyon nem tetszik, sőt, kifejezetten nehezíti a mobilodon lévő applikációk ikonjainak észrevételét. Az appok mappázását, vagy oldalakra történő áthúzogatását és rendszerezését hagyd abba, sőt, valakit kérj meg hogy keverje össze az ikonokat!

A személyreszabhatóság ugyanis megkönnyíti az életünket, jó érzéssel tölt el, amikor a saját kis rendszerünket kialakítjuk. De mi történik, ha mindezt felborítjuk?

A person with short brown hair, wearing a white t-shirt, is sitting on a grassy hill, facing away from the camera. They are looking out over a vast landscape under a sunset sky. The sky is a mix of orange, yellow, and blue. The landscape below is a mix of green grass and some distant buildings or structures. The person is sitting on a dark-colored blanket or bag.

Unatkozz egy kicsit!

Mai világunkban elfelejtettünk unatkozni és semmit nem csinálni... Amint megtehetnénk, biztos, hogy a telefonunkhoz nyúlunk, tévézünk, internetezünk, chatelünk.

De ma ne vedd elő ilyen esetben a telefonodat! Le tudod kötni az energiáidat máshogyan? **Tudsz csak úgy „kinézni” a fejedből?**

Próbáld meg, hány percre bírod!

És figyeld azt is, hogy milyen gondolatok, érzelmek jönnek fel! Van-e esetleg olyan, amitől félsz? Ezért használod „menekülésre” a digitális eszközöket vagy bármilyen látsszatelfoglaltságot?



Ismerd meg digitális szokásaidat!

Kérdezd meg magadtól, hogy hogyan töltöd az időt online, hogyan érzed magad tőle és hogy mit szeretnél megváltoztatni a szokásaidon!

Gyakran észre se vesszük és teljesen elveszünk a technológiában. Ha nem tudod elemezni magadat ebből a szempontból, kérdezd meg egy barátodat, ő hogyan látja a szokásaidat!

Állíts fel egy jövőképet, amiben megfogalmazod, hogy milyen szerepet szánsz a technológiának, van-e olyan része az életednek, amit készülékmentesen szeretnél tartani!

Amikor a kezvedbe veszed a telefonodat, **kérdezd meg magadtól, hogy miért akarsz egy -egy alkalmazást megnyitni, mit akarsz azzal elérni!**

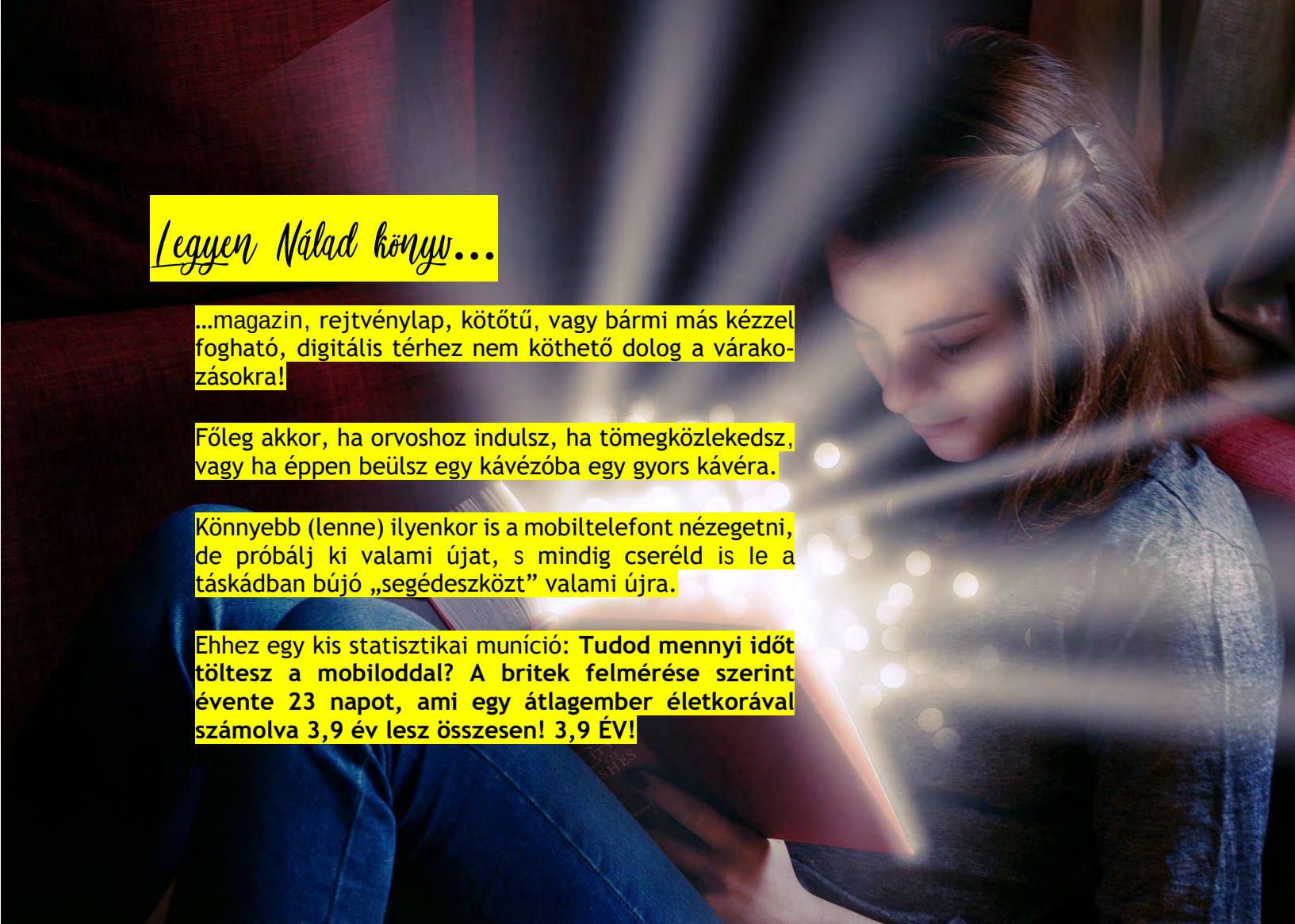
Ezek a kérdések és válaszok segítenek tisztábban látni szokásaidat.

Figyeld magad!

A mai nap legyen egy olyan nap, amikor folyamatosan figyeled magad, hogy mikor, miért nyúlsz a digitális eszközeidhez!

Gondold végig, mennyire indokolt, amit csinálsz vagy tudnád nélkülözni az adott tevékenységet? Ha tudod nélkülözni, hagyd ki azt a napodból - legyen az akár posztolás, akár internetes keresés vagy üzenetküldés!

Mi az, ami nem kihagyható, de helyettesíthető valahogyan? Például az üzenetküldés egy telefonhívással, egy Google keresés egy kis gondolkodással... Tudsz még találni helyettesítő tevékenységet?



Legyen Nálad könyv...

...magazin, rejtvénylap, kötötű, vagy bármi más kézzel fogható, digitális térhez nem köthető dolog a várakozásokra!

Főleg akkor, ha orvoshoz indulsz, ha tömegközlekedsz, vagy ha éppen beülsz egy kávézóba egy gyors kávéra.

Könnyebb (lenne) ilyenkor is a mobiltelefont nézegetni, de próbáld ki valami újat, s mindig cseréld is le a táskádban bújó „segédeszközt” valami újra.

Ehhez egy kis statisztikai muníció: Tudod mennyi időt töltesz a mobiloddal? A britek felmérése szerint évente 23 napot, ami egy átlagember életkorával számolva 3,9 év lesz összesen! 3,9 ÉV!



Ünnepek telefon nélkül

Bármilyen ünnep is lesz a soronkövetkező, határozd el, hogy idén ez az ünnep digitális detoxban telik majd!

Szóval ne a telefont nyomkodd, vegyél elő például egy társasjátékot vagy kiránduljatok, sétáljatok együtt!

Mutass példát a környezetekben lévő gyerkőcöknek, beszéljess velük, vond be őket a játékba, főzésbe, hogy nekik se jusson eszükbe a kütyü!

Tedd el a készülékeket és kapcsold ki egytől egyig! Ha állandóan ott van a közeledben, ráadásul bekapcsolt állapotban, sokkal könnyebben elcsábulsz!

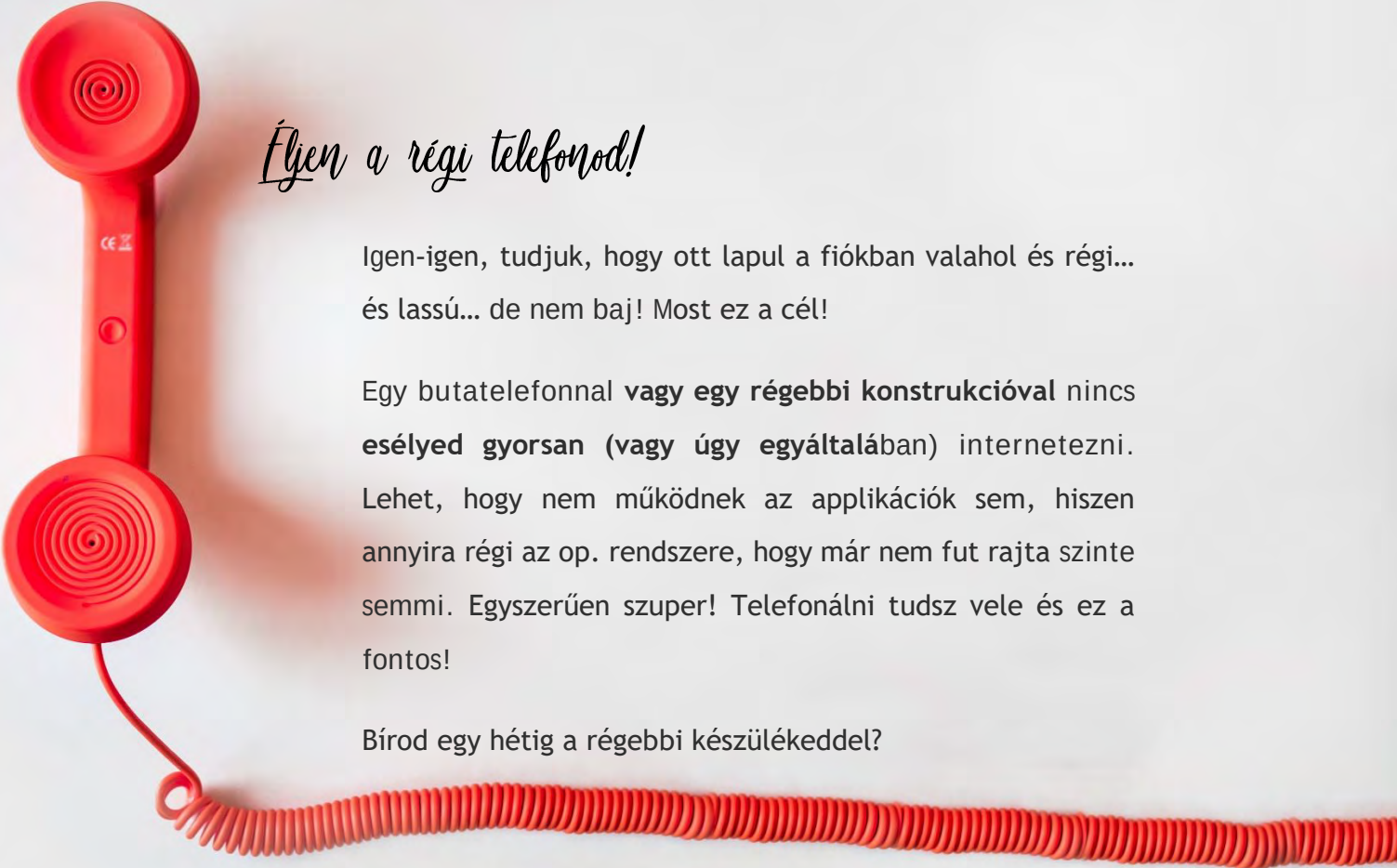
T³ O¹

D³ O¹

Legyen egy listád!

Mire nem volt időd mostanában?
Mit szeretnél már régóta megcsinálni?

Írd fel a könyveket, sportokat, filmeket,
éttermeket, kávézókat, barátokat, amik
régóta Rád várnak! Nagyon fontos, hogy ne
csak passzív programokat vegyél fel a
listádra, hanem legyen benne mozgás,
kirándulás, sport és akár wellness is!
És most jön a jó hír: Kezdd el kihúzni a
tégeket a listádról! Melyikkel kezdted ma?

A red rotary telephone handset is positioned vertically on the left side of the image. The handset has two circular earpieces at the top and bottom, each with a spiral grille. A small red button is located on the handle between the earpieces. A red coiled cord extends from the bottom earpiece, looping and then stretching horizontally across the bottom of the image. The background is a plain, light gray.

Igen a régi telefonod!

Igen-igen, tudjuk, hogy ott lapul a fiókban valahol és régi... és lassú... de nem baj! Most ez a cél!

Egy butatelefonnal **vagy egy régebbi konstrukcióval** nincs **esélyed gyorsan (vagy úgy egyáltalában)** internetezni. Lehet, hogy nem működnek az applikációk sem, hiszen annyira régi az op. rendszere, hogy már nem fut rajta szinte semmi. Egyszerűen szuper! Telefonálni tudsz vele és ez a fontos!

Bírod egy hétig a régebbi készülékeddel?

Gyári beállítások visszaállítása

Egy meredek lépés következik: **töröld az ÖSSZES APPLIKÁCIÓT a telefonodról!** Menjenek a játékok, a közösségi média felületek, az instant messengerek! Ha radikális lépést akarsz megtenni, akkor lépd meg, hogy a gyári beállításaidat is visszaállítod.

Meg MERED tenni?

