



Zbog negativnih psiholoških i zdravstvenih utjecaja prekomjernog korištenja tehnologije, mnogi korisnici nastoje odreći se nakratko korištenja mobitela i računala. Stalni boravak na internetu i aktivnost na društvenim mrežama može negativno utjecati na zdravlje i društveni život pojedinca. Upravo zbog toga sve više korisnika s vremena na vrijeme nastoji odraditi vikend "digitalnu detoksikaciju", tj. odreći se barem nakratko korištenja mobitela i računala.

Negativni psihološki utjecaji

Istraživanje kompanije GlobalWebIndex pokazalo je da je otprilike trećina ispitanika zabrinuta za svoje zdravlje i svoju dobrobit zbog pretjerane upotrebe mobitela. Na tu problematiku dovezuje se i jedno istraživanje provedeno u Sjedinjenim Državama i Velikoj Britaniji koje je pokazalo da velika većina ispitanika digitalnu detoksikaciju obavlja ograničavanjem svoje online prisutnosti vikendima, a 19% ispitanika odlučilo se čak i na potpuno odricanje od računala ili mobitela za vrijeme godišnjih odmora.

Praktične metode

Digitalna detoksikacija najčešće uključuje sljedeće metode:

- 37% ljudi izbriše nepotrebnu mobilnu aplikaciju
- 35% uzima predahe od korištenja mobitela
- 27% ljudi ograničuje vrijeme za digitalne uređaje
- 24% isključuje notifikacije ili e-mail
- 23% makne mobitel iz spavaonice

Prednosti za zdravlje

Zanimljivo je spomenuti da je skupina koji se prosječno češće odlučuje na digitalnu detoksikaciju takozvani "millennials", a najčešće je riječ o muškarcima u dobi su od 25 do 34 godina, sa završenim fakultetom koji su zaposleni kao menadžeri. Kao najčešći razlozi za odlučivanje na ovakvo apstiniranje od digitalnih uređaja navode se potreba za provođenjem više vremena sa svojom obitelji ili u nekim drugim aktivnostima, a tek poslije toga na red dolazi briga za vlastito zdravlje i dobrobit. Od onih koji se odluče na detoksikacijsko iskustvo njih čak 80% se poslije osjeća "oslobođeno", a također gotovo polovica iskusi osjećaj da nešto propuštaju, zaključci su istraživanja.

Novilist.hr

VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}