

Néha ki kell lépni a digitális világból és visszatérni a sajátunkba

Digitalizáció nélkül a modern társadalmakban ma már nehéz létezni, de néha éppen az online világtól eltávolodva lehet igazán élni – fogalmaz Papp Zsuzsanna, a Semmelweis Egyetem Mentálhigiéné Intézetének adjunktusa. Mint mondja, ha képesek vagyunk időnként elszakadni a képernyőtől, és valóban jelen lenni a saját életünkben, azzal csökkentjük a szorongásszintünket és lehetőséget adunk a valódi, mély emberi kapcsolódásoknak is.

Ma már a fél életünket a telefonunkon intézzük, ezért is egyre nehezebb letenni az eszközeinket. Ez a digitális összefonódás azonban mélyreható változásokat idéz elő a pszichénkben és a társas kapcsolatainkban – magyarázza a pszichológus, aki jelenleg képzésben lévő családterapeutaként is tapasztalja ezt.

Papp Zsuzsanna szerint az nem gond, ha az online világ a valódi mellett van jelen az életünkben, ám a túlzott digitalizáció egyik legszembetűnőbb hatása, hogy sose vagyunk igazán ott, ahol éppen vagyunk. Olyannyira, hogy már neve is van annak, amikor az egyik ember nem figyel igazán a másikra, akár el is hanyagolja őt, annyira belemerül az online világba: ez a phubbing (phone snubbing vagy telefon miatti mellőzés) jelensége. Szélsőséges példa: valaki órákig pörgeti a kisállatos videókat, miközben a saját kutyájával, macskájával nem foglalkozik. De telefon sokszor a konfliktusok előli menekülés eszköze is, mert néha könnyebb a képernyővel szembenézni, mint a családi problémákkal.

A kutatások azt mutatják, hogy azok a családok, párkapcsolatok, ahol vannak kijelölt telefonmentes időszakok, kimutathatóan boldogabbak. Érdemes ezért meghatározni olyan „védett időszakokat”, mint az étkezések vagy az alvásidő, amikor fizikailag is félretesszük a telefonokat. Ez nemcsak a kapcsolatokat védi, hanem az egészségünket is – emeli ki Papp Zsuzsanna.

A szakember hangsúlyozza, hogy a hagyományos tiltás általában nem eredményes, ehelyett azt javasolja, hogy például a szünidőre, a közös nyaralásra a család közösen alkossa meg a saját szabályrendszerét. Fontos, hogy a szülők is tartsák magukat ezekhez a szabályokhoz, hiszen a gyerekek folyamatosan versengenek a szülők figyelméért az eszközökkel. A szülői felügyeleti alkalmazások segítik a gyerekek kereteinek megtartását.

A pszichológus azt mondja, a digitális detoxra, vagyis a tudatos „kicsekkolásra” az idegrendszernek is óriási igénye van, muszáj pihennie a folyamatos ingerlés és a dopaminfüggés után. Ebben segít, ha például az okostelefont „nyaralás” vagy „hétvége” üzemmódba állítjuk és korlátozzuk az értesítéseket.

A digitális világ azonnali vágyteljesítést kínál, megváltoztatja a késleltetési képességünket, vagyis azt a készséget, hogy ki tudjuk várni valaminek az eredményét, vagy elviseljük, ha nem kapunk meg azonnal egy információt.

Legalább a szabadság alatt érdemes kipróbálni, hogy nem nyúlunk minden üres percben a telefon után, inkább legyen nálunk könyv, újság, keresztrejtvény, vagy egyszerűen csak figyeljük a környezetünket.

A Semmelweis Egyetem Mentálhigiéné Intézetének adjunktusa hangsúlyozza: a cél nem a technológia teljes elutasítása, hanem annak tudatosítása, hogy ez csupán egy eszköz. Ha képesek vagyunk időnként letenni a telefont, és valóban jelen lenni a saját életünkben, azzal nemcsak a szorongásszintünket csökkentjük, hanem lehetőséget adunk a valódi, mély emberi kapcsolódásoknak is. Mert igenis, tudunk e nélkül létezni – sőt, néha éppen e nélkül lehet igazán élni.

Az életkori besorolások fontos információk!

Kulcsfontosságú, hogy a szülők ne csak azt határozzák meg, mennyi időt tölthetnek a gyerekek a képernyő előtt, de azt is, hogy mit nézhetnek, mivel játszhatnak ebben az időszakban – mutat rá Papp Zsuzsanna. A filmek, játékok életkori besorolása fontos információ, mert figyelembe veszi az adott fejlődési szakasz jellemzőit, csökkentve annak esélyét, hogy a gyermek olyan tartalommal találkozzon, amelyet még nem tud megfelelően feldolgozni. Ha a gyermek rendszeresen az életkorának nem megfelelő, ingergazdag tartalmakat fogyaszt, az torzíthatja az idegrendszeri fejlődését, a figyelmi és önszabályozási képességét is.

Sajtókapcsolat:

- +36 20 670 1574
- hirek@semmelweis.hu

Eredeti tartalom: Semmelweis Egyetem

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/?p=31808>