



**ZINKA KOSEC,**  
Akademija Akcija, zavod za aktivni razvoj

# KAKO IZ DIGITALNE DOBE V DOBO POČUTJA? Z DIGITALNIM DETOXOM!

Vsi se spomnimo akcije, ko je cela Slovenija zbirala denar za malega Krisa. Strnili smo moči in zbrali več kot je potreboval. Izjemno. Zanimivo pa je, da marsikateri od teh posameznikov, ki je daroval denar za otroka, ki ga ni nikoli srečal, lahko dokaj hitro in arogantno zavrne sodelavca, s katerim sodeluje vsak dan, ko ga ta prosi za pomoč.



dno zelo odvisno od prioritete vodilnih in zahtev lastnikov. Nema lokrat pa se izkaže tudi, da je odvisno od tega, ali posamezniki tako na eni kot na drugi strani v življenju najdejo zadoščenje v lastnem zadovoljstvu z delom in/ali življenjem ali v potrditvi, ki jim jo da okolje. Pa smo pri samopodobi. Posameznik z dobro samopodobo namreč daje manj poudarka na to, kaj meni okolica in predvsem išče vsebine, v katere verjame – tovrstna občutja tudi povežemo z mlajšimi generacijami. Medtem ko posamezniki s slabšo samopodobo za boljše počutje, potrditev iščejo v okolju. To pa se odziva najhitreje na vidne dražljaje, torej, kako je nekdo videti, kako je oblečen, kakšen avtomobil/hišo/mobilni telefon ima. Za realni odziv potrebujemo globlje in bolj povezane odnose, da nas nekdo spozna, se družijo z nami, nas vidi v različnih situacijah, šele nato nam lahko poda bolj ustrezne povratne informacije. Koliko si danes tega časa vzamemo, pa vemo. Prav gotovo premalo. Žal ugotavljamo, da nas danes najbolje pozna naš pametni telefon.

Torej, da bomo lažje naredili ta prehod iz digitalne dobe v dobo počutja, ki si je v marsičem protislovno, ravno tako kot zgodba s Krisom, si za prehod najprej narišimo pot – naredimo načrt.

## Raven organizacij

Za smotrnejše načrtovanje najprej področje razdelimo na želje organizacije in želje posameznika. Za organizacije je ob seveda čim večjem dobičku, želja tudi biti čim bolj sodoben, napreden in moderen, pred konkurenco seveda. Tu so tudi vprašanja, ali si želimo rasti in plemenitenje

organizacije ali dobička, v čim krajšem času. Vprašanja lahko naslovimo tudi o pomembnosti organizacijske vpetosti v okolje in stopnjo občutka pripadnosti organizaciji, ki jo izkazujejo zaposleni.

## Raven posameznika

Ko pa pogledamo posameznika z vidika zaposlenega ali stranke, pa želimo čim boljše počutje, zdravje, zadovoljstvo in srečo. Preprosto pogledajte, kaj piše na novoletnih voščilih. Te so najpogosteje pisane iz osebnega pogleda. Kje pa se potem ta dva svetova srečata, pa je nava-

## Zakaj je nujno, da preidemo iz digitalne dobe v dobo počutja?

Pretirana uporaba digitalnih orodij je za posameznika naredila že veliko slabega. Tako na fizičnem kot na psihičnem področju. Pa pogledjmo najprej najpogostejše fizične vplive. Ena izmed bolj nevarnih posledic pretirane uporabe digitalnih

orodij je debelost. Ljudje, ki jih tehnologija popolnoma prevzame, imajo navado, da precej posegajo po prigrizkih, ostajajo dolgo pokonci ter so manj telesno dejavni. Več časa presedijo, slabša je telesna prekrvavitev in tudi bolečine v vratu ter glavi so pogostejše. Pretežno sedeči način življenja je pogosto razlog, da imajo ljudje ukrivljeno hrbtenico ter slabo držo. Nenehno strmenje v zaslon je lahko tudi razlog za glavobole in slabovidnost. Pogosto se uporaba digitalnih orodij zajeda pozno v noč. Dolgoročno premalo spanja vodi k zmanjšani imunski obrambi ter zato k pogostejšemu pojavu infekcijskih bolezni in rakavih obolenj. Poveča se tudi tveganje za razvoj srčno-žilnih obolenj, bolezenske prekomerne teže in sladkorne bolezni. Že dolgo pa je tudi znano, da je kronično pomanjkanje spanja povezano tudi s povečano verjetnostjo smrti. Tu preidemo tudi na psihično področje, kjer se ugotavlja, da kronično pomanjkanje spanja vodi v depresije, te pa spet škodujejo spanju. Nastane začarani krog motelega spanja, slabega razpoloženja ter občutka pobotosti in utrujenosti. Mladostniki s čezmerno težo trpijo še zaradi svojega telesa, zaznamovani so, socialno izločeni in posledično še hitreje zapadejo v depresijo. Depresija je torej skupna zadnja stopnja sprememb telesa in uma, ki jih povzročajo digitalni mediji. Opaža se tudi, da posameznikom, ki še do pred nedavnim niso imeli nobenega problema v socialnem okolju, druženje predstavlja stres, nekaterim celo tesnobo. Saj je ta večšina v njih že popolnoma zamrla.

### Odvisnost od digitalnih orodij

Dokaj lahko je določiti, kdaj je nekdo odvisen od heroína. Popolnoma nekaj drugega pa je, ko ugotavljamo odvisnost od pametnega telefona. Tu imamo namreč izjemno veliko pomislekov o »pomembnosti«, ne samo klicev in sporočil, temveč tudi dogajanja na družabnih omrežjih. Pomembno je, da se zavedamo, da posameznika osvobajajo vse tehnologije, ki mu olajšujejo delo, povečujejo njegovo učinkovitost ter mu omogočajo doseganje ravnih življenja, ki je zanj zadovoljiva. Tehnologija osvobaja posameznika različnih primarnih navad. Pa vendar vsaka

tehnologija vzpostavi tudi nove odnose (ali iste postavi na novo), ki ne vplivajo samo nanj in na določeno tehnološko orodje, temveč posledično vplivajo tudi na druge odnose, ki jih ta posameznik ima. Kadar ta splošno vplivajo pozitivno, torej na primer, da posameznik za svoje opravilo porabi manj časa, opravi manj poti, vloži manj navora s tem, nimamo težav. Ko pa ugotovimo, da ni tako in naenkrat sodelavec veliko več časa preživi s svojim »super telefonom« delo pa, namesto da bi bilo opravljeno bolje in hitreje, sploh ni opravljeno, lahko rečemo, da imamo težavo.

**Še posebej je problematično, kadar v organizaciji velja tako imenovana vsesplošna pozitivna klima, kjer je vse izziv. V takšnih okoljih se posamezniki, ki se v situaciji ne znajdejo, še bolj počutijo v stiski, saj težko sprejmejo, da (vsaj navidezno) vsi vse znajo, oni pa ne.**

### Težava ali izziv?

Že dolgo poslušamo, kako ni težav in so le izzivi. Žal ni res. Če določeni situaciji namesto besede problem rečete izziv, se še ne bo rešila. Bistvo je v doživljanju situacije. Ko ste v situaciji, ki je za vas zahtevna in imate občutek, da boste to zmogli, je to lahko izziv. Kadar pa tega občutka nimate, vam bolj pomaga, da iščete pomoč in opolnomočenje na tem področju. Če boste situacijo zgolj poimenovali izziv, ga to ne bo rešilo. Še posebej je problematično, kadar v organizaciji velja tako imenovana vsesplošna pozitivna klima, kjer je vse izziv. V takšnih okoljih se posamezniki, ki se v situaciji ne znajdejo, še bolj počutijo v stiski, saj težko sprejmejo, da (vsaj navidezno) vsi vse znajo, oni pa ne.

### 21 dnevni digitalni detox izziv

Študije so ugotovile, da v zadnjem času največ nevspečnosti posameznikom povzročajo družabna omrežja – vse skupaj pa se je začelo z vseprisotnimi WiFi omrežji in s prenosom podatkov, bogatimi telekomunikacijskimi paketi.

Izziv zajema izkop WiFija in prenosa podatkov:

- Po 21. uri in pred 9. uro zjutraj (da se telo, um in še posebej oči spočijejo);
- med obroki (da ohranjamo notranji mir v tem času);
- med higijenski opravili (da ne nosite telefona pod tuš ali pri mali ali veliki potrebi);
- ob komunikaciji z osebo, ki je fizično prisotna (nespoštljivost);
- ob (pomembnejših) delovnih nalogah (fokus);
- pri telovadbi (osredotočanje na lastno telo in njegove občutke – poveča se

možnost poškodb);

- ob času za sproščanje (wellness, savne, masaže, meditacija ... ker je to čas za vas);
- na kulturnih prireditvah (neprimerno);
- v kinu (neprimerno);
- v trgovini (še posebej na blagajni, ko drugi v vrsti čakajo za nami);
- ko ste z otroki (otroci se učijo tako, da opazujejo starejše);
- ko ste s partnerjem (da mu pokažete, da je za vas pomemben);
- na sprehodu (da se lažje povežete z naravo);
- v avtu (ker je to nevarno in tudi nezakonito);
- v prometu (tudi kot pešec, ker ogrožate mimoidoče in sebe);
- ko ste bolni (takrat še posebej potrebujete počitek).

Pomembno je, da veste, da če se vam kdaj ne uspe držati zgornjih priporočil popolnoma, ne obupajte in poskusite znova. Zmagajo pogosto najvztrajnejši, ne najbolj. Verjamem, da se v vsakem izmed vas skriva zmagovalček številka 1.