

Ar pastebite, kiek laiko praleidžiate internete? Tyrimai rodo, kad prasidėjus pasaulinei pandemijai, šis laikas stipriai išaugo. Ne tik dirbame iš namų, tačiau ir pramogaujame, bendraujame internetu. Namuose priversti likti žmonės ėmė naudoti vaizdo skambučius, rengti vakarėlius ir draugų susitikimus pokalbių programose. Pandemijos metu atlikti tyrimai rodo, kad stipriai augo ne tik bendravimo programų, bet ir visų socialinių tinklų populiarumas. Statistika byloja, kad vis daugiau registracijų ir peržiūrų sulaukė filmų platformos. Ką daryti, kad gyvenimas skaitmeninėje erdvėje ir gyvenimas realybėje būtų subalansuotas, o technologijos taptų mūsų pagalbininkėmis?

„Yra keli požymiai, kurie padės jums nustatyti, ar skaitmeninėje erdvėje praleidžiate per daug laiko. Suserimti turėtumėte, jei vos prabudę jau siekiate mobilaus telefono, kad paskaitytumėte naujausią informaciją ar patikrintumėte socialinius tinklus. Taip pat, susirūpinti reikėtų, jei valgotė naršydami, užmiegate žiūrėdami filmus, serialus, vaizdo medžiagą ar nuotraukas socialiniuose tinkluose, kartais net prabundate iš miego, kad atsakytumėte į vėlyvą žinutę“, – sako konkurso ir programos „Solve for Tomorrow“ vadovė Baltijos šalyse Eglė Tamelytė.

Ypač susirūpinti ir griežtesnių veiksmų griebtis reikėtų, jei pajutote, kad pablogėjo jūsų ar jūsų šeimos narių psichinė savijauta: jaučiatės nuolat pavargę, padidėjo nerimas, sunku užmigti, persekioja baimė dėl pasaulio ateities, apima nevaldomos neigiamos mintys. Jei jaučiate šiuos požymius, skubiai sumažinkite internete praleidžiamą laiką iki minimumo.

Akivaizdus interneto vartojimo perteklius gali pasireikšti ir fiziniais sutrikimais. Jei vakarais skauda galvą, peršti akis, prasčiau matote, liejasi vaizdas, jaučiate lengvą šleikštulį, gali būti, kad internete praleidote per daug laiko ir stipriai išvarginote organizmą.

„Paprasčiausia būtų pasakyti – sąmoningai ribokite savo buvimą internete. Rytais nusiprauskite ir papusryčiaukite prieš paimdami į rankas telefoną, valgydami visada padėkite prietaisus į šalį, nesineškite prietaisų į lovą eidami miegoti. Lengva pasakyti, bet ne visuomet tai lengva padaryti. Tačiau yra keli nesudėtingi sprendimai, kurie padės lengviau atsijungti nuo interneto ir leisti ne tik akims, bet ir smegenims pailsėti“, – sako konkurso atstovė E. Tamelytė.

1. Išjunkite pranešimų garsą

Kai nusprendžiate padėti telefoną į šalį, nustatykite jame netrukdyimo režimą (angl. *Do not*

disturb). Nutildytos žinutės ir naujienų pranešimai nebeblaškys dėmesio ir neskatinės vėl nevalingai jo paimti. Padėkite prietaisus taip, kad nematytumėte. Tyrimai rodo, kad nematydamas telefono žmogus be jo išbūna ilgiau. Nusistatykite telefone naktinį režimą. Pasirinkite jo pradžią ne vėliau 9-11 val. vakaro. Nebūtinai pulsime miegoti vos nuskambėjus signalui, tačiau tyrimais nustatyta, kad tie, kurie naudoja naktinį režimą miega reguliariau ir rečiau naršo gulėdami lovoje.

2. Atsakymai gali palaukti

Išmokite nereaguoti išsyk, jei pamatote naują pranešimą ekrane. Jei tai ne atominis sprogimas ar skubios pagalbos šauksmas – nieko nenukens, jei atsakysite ar pažiūrėsite vėliau. Atsisakykite ir nereikalingos informacijos. Jei jūsų telefonas nuolat pypsi pranešdamas žinias iš puslapių, kurie nėra jums svarbūs, nepatingėkite atsisakyti tokios prenumeratos.

3. Palikite telefoną namie

Jei neturite asmenų, kurie tiesiogiai nuo jūsų priklauso, gyvenate saugioje aplinkoje su namiškiais ir esate geros sveikatos, įpraskite kartais pasivaikščioti be telefono. Jei vis dėlto ramiau jį nešiotis, įsidėkite į kuprinę ar krepšį, bus sunkiau ištraukti nei iš kišenės. Nenaršykite ir nesusirašinėkite, kai esate su draugais ir artimaisiais. Padėkite telefoną ir apsidairykite, gal šalia sėdi realus žmogus ir laukia jūsų dėmesio.

4. Raskite veiklos be telefono

Susiplanuokite ir sąmoningai atlikite vieną malonią dienos veiklą, kuri nebūtų susijusi su internetu. Paskaitykite knygą, pasportuokite, užsiimkite meistravimu, rankdarbiais, pagulėkite vonioje. Nenaršykite telefone keliaudami transporto priemonėmis. Mokslininkai nustatė, kad akims itin sveika įžiūrėti į tolius, o smegenys ilsisi matydamos gamtos vaizdus.

Nuo 2014 metų socialinės atsakomybės projektus Lietuvoje įgyvendinanti tarptautinė technologijų bendrovė „Samsung“ šiemet moksleivių klausia – kaip gyvensime po pandemijos. Bendrovė skelbia konkursą ir edukacinę programą „Solve for Tomorrow“, kurios metu ieškoma atsakymo, kaip atkurti balansą tarp gyvenimo skaitmeninėje erdvėje ir realybėje. Trijų geriausių idėjų autoriams atiteks net 18 tūkst. eurų prizinis fondas.

Reklama: [Padedame uždirbti internete](#)

