

WARTO CHOĆ NA CHWILĘ ODPOCZAĆ OD EKRAŃ

Człowiekowi cyfrowemu trudno w to uwierzyć, ale istnieje życie bez internetu, aplikacji i smartfona. Co więcej, to może być życie szczęśliwe, spełnione. Wystarczy spróbować, żeby doświadczyć czegoś nowego, przekonać się, co bardziej nam służy. Nie trzeba przy tym od razu wyciągać wtyczki z gniazdka, na to przyjdzie pora za kilka lat, gdy poziom społecznego uzależnienia sieciowego przekroczy granice zdrowego rozsądku. Już dzisiaj cyfroholizmy dominują w nałogach. Teraz zróbmy sobie krótką przerwę od elektroniki i pauzę od stukania w klawisze. Oddajmy się pożyteczności higieny cyfrowej.

Tekst: Marta Adamska

Zdjęcia: Magda Pater

Chociaż dla wielu zabrzmiało to obrazoburczo, człowiek nie jest cyfrowy. Składa się z tkanek, mięśni i kości, w naszych żyłach płynie krew. Czyli jesteśmy analogowi z natury i urodzenia. Cała reszta to wspomagacze, wszechstronnie zabezpieczające naszą strefę komfortu. Dzisiaj częściej niż dawniej widać jednak, że dusimy się w bańkach internetowych.

Lekarze rodzinni jednym tchem wymieniają skutki nieustannego – w pracy, w domu, w wolnym czasie – korzystania z urządzeń elektronicznych: bóle głowy, kręgosłupa, zwłaszcza części lędźwiowej, wzrost napięcia mięśniowego, spadek kondycji, choroby stawów, duże zużycie energii organizmu, spadek odporności ogólnej, osłabienie wzroku, osteoporoza wynikająca z braku ruchu, depresja. Specjaliści mówią o: szyi smartfonowej, zespole cieśni nadgarstka, zwyrodnieniach kręgosłupa i syndromie suchego oka. A to dopiero początek.

OD RANA DO NOCY ONLINE

Oto początek dnia zwolennika wysokich technologii: pobudka z telefonem, aplikacja nastawia kawę, inna dba o grzanki, lodówka podpowiada, czego w niej brakuje, sama robi zakupy online. Rusza roomba, która wygarnia okruchy z kątów podgrzewanej lub chłodzącej automatycznie podłogi. Suną rolety ustawione są na wschody i zachody słońca – to istotna kwestia bezpieczeństwa. Prysznic ustawia strumień optymalny dla pory roku, szczoteczka do zębów samodzielnie reguluje obroty.

Zanim wyskoczy grzanka, pies lub kot posili się z podajnika kompatybilnego z matą wagową. Otrzymuje tyle karmy, ile powinien zjeść do wagi i wskazań weterynarza. Człowiek w tym czasie już siedzi nad komórką i sprawdza parametry dnia. Poczta, komunikator, promocje, media społecznościowe. Wszystko szybko, równocześnie, z oczekiwaniem natychmiastowej odpowiedzi, reakcji. W ten sposób mija godzina nr 1, przed nim jeszcze co najmniej 12 spędzonych w obszarze wysokiej aktywności. Kto nie nadąza, wysiada na stacji „Odpuszczam”.

NIEWYGODA PRZEBODŹCOWANIA

W różnych sytuacjach dziennie przyswajamy 3,5 tys. informacji i słyszymy 100 tys. słów. Niemal bez przerwy ktoś coś mówi. Cisza jest w świecie współczesnym passe, ponieważ oznacza, że nikt niczego nigdzie nie kupuje, a przecież chodzi o ustawiczny

przepływ produktów, usług. Nawet bez środków płatniczych, bo sięgnięcie po portfel i odliczenie gotówki trwa, a pieniądze wirtualne płyną szybciej. Wszędzie liczy się czas. „Ten, który mamy, to pieniądze, których nie mamy” – mówi stare porzekadło. Dlatego nieustannie jesteśmy online, w ruchu, działaniu.

Sztuczna inteligencja nie stała się – jak przewidywali eksperci – naszym asystentem. AI nas napędza, rozpędza i zapędza. Obecnie 4,6 mld ludzi na świecie korzysta z sieci. Specjaliści policyli, że dziennie nasz mózg może przetwarzać 50-70 GB danych. Istnieją szacunki, że w gotyku tyle informacji ówczesni żyjący przerabiali przez całe życie.

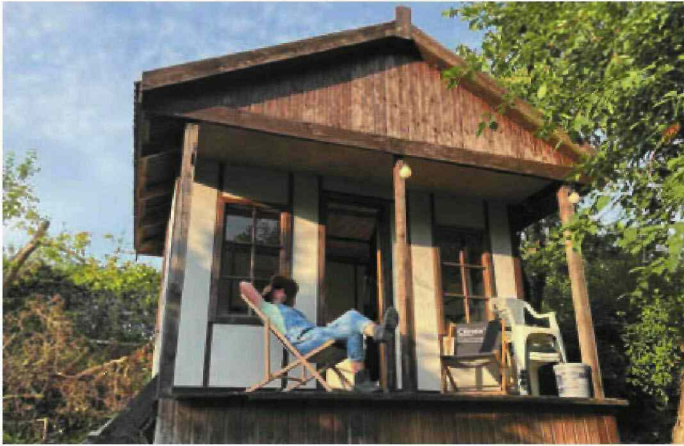
Dr Katarzyna Radko, psycholożka z Wydziału Humanistycznego Politechniki Koszalińskiej ostrzega: – Nadmiar bodźców może doprowadzić do chronicznego stresu, napięcia, lęku, przemęczenia. Pojawiają się problemy ze snem, koncentracją, decyzyjnością. Organizm staje się rozregulowany.

PROBLEMY Z KOMÓRKAMI

Psychologowie, którzy na co dzień zajmują się zagrożeniami dzieci i młodzieży przyznają: „Największe walki o równowagę emocjonalną toczoną są na froncie komórkowym”. Nie ma zwycięzców, są ofiary. Smartfony bardzo szybko uzależniają, średnio w miesiąc. Elektroniczna rozrywka i komunikacja szczelnie zamkają młodą osobę w kokonie rytuałów, natręctw i przyzwyczajzeń.

Wszystko jest podporządkowane aplikacjom. W ten sposób dojraliśmy do nowego pojęcia, które ma nas uchronić przed





utrata orientacji w świecie. Jeżeli nie zaczniemy świadomie stosować higieny cyfrowej, możemy stracić to, co z trudem osiągnęliśmy: wysokie kompetencje cyfrowe.

Ujmując rzecz najprościej: każde urządzenie funkcjonuje, dopóki nie doświadczy przeciążenia; po przekroczeniu granicy coś w nim zaczyna szwankować, najczęściej prowadzi to do braku sprawności, czyli nieaktywności. Dokładnie tak samo jest z człowiekiem. Stąd konieczność wprowadzenia przerw w odbiorze strumienia danych. To jeszcze nie kapitulacja przed naporem danych, ale już efekt dosłownego zmęczenia organizmu.

INFORMACJA KONTRA RÓWNOWAGA

Co stanie się, kiedy mimo wszystko nie powiemy sobie „Stop!”? – Przeciążenie stanowi realne zagrożenie dla naszego zdrowia psychicznego – podkreśla dr Katarzyna Radko. – Ludzie, którzy są od dziecka bombardowani bodźcami zaczynają mieć problemy z relacjami społecznymi, widzeniem spraw z cudzej perspektywy. Wolniej interpretują myśli i uczucia innych. Co prawda, potrafią w sposób mechaniczny zapamiętywać duże ilości informacji, ale nie potrafią ich wykorzystać w praktyce.

Nasz układ nerwowy jest ciągle stymulowany, a mózg angażowany do przetwarzania danych. Im więcej bodźców odbieramy, tym trudniej wyciszyć organizm po okresie aktywności, czyli np. wieczorem, w nocy.

Ważne jest znalezienie balansu pomiędzy dostępem do informacji, a równowagą psychiczną. Marta, 33 lata, programistka w koncernie. – W Dubaju, gdzie byłam na rocznym kontrakcie, pracowaliśmy pięć-sześć godzin dziennie, mieliśmy przy biurze basen – opowiada. – Tam uświadomiłam sobie, że tylko w wodzie zapominam o tym, co robię i mam do zrobienia.

WSPOMAGANIE I SATYSFAKCJA

Robert Bodendorf, prezes Business Software, ponad 20 lat w IT, mówi: – Staram się zachować proporcje, ale nie popadam w przesadę. Czytam książki drukowane. Na 1-1,5-godzinnych spacerach z psem nie używam elektroniki. W ciągu dnia pracuję z komputerem 10-12 godzin. Mam świadomość, że wysokie technologie niosą dużo zagrożeń, ale też wiele dobrego: wiedzę, rozwój, zmiany. Praca to moja pasja, zależy mi, żeby informatyka jeszcze bardziej mnie wspomagała, a równocześnie przynosiła większą satysfakcję.

Marta: – W światowych korpokompach [potentaci z IT] jest tak: jak siedzisz, to robisz; poczujesz zmęczenie, to przestajesz. Żaden menadżer nie ma prawa nic powiedzieć. Odpoczywać możesz noc, dzień, kilka godzin, trzy dni, nie ma znaczenia. Zrób swoje i idź do siebie, na kort, drinka, koncert, złap oddech. Dlatego tak ważne są spotkania, rozmowy. 80 proc. ludzi z branży to single. Siedzą na linii, starsi zarządzają. Nie ma narzuconej higieny

cyfrowej. Mamy pracę lub wolne. Wolnego musi być więcej niż pracy – to jest stanowczo przestrzegane. Wiedzą to wszyscy, nikt nie przegina, bo po co? Nie zrobisz więcej niż możesz.

WŁAŚCIWE PROPORCJE

Dr Aneta Hapka jest kierownikiem Katedry Inżynierii Komputerowej Wydziału Elektroniki i Informatyki Politechniki Koszalińskiej – to jej oblicze cyfrowe, bo analogowym od 5 lat jest majsterkowanie, zwłaszcza renowacja mebli. – Higiena cyfrowa nawet nie tyle jest wskazana, co potrzebna, konieczna – tłumaczy. – Ekran przyciąga, może przeszkadzać w normalnym życiu, budowaniu relacji. Zwłaszcza ludzi młodych powinniśmy uczyć, że trzeba robić przerwy w korzystaniu z urządzeń elektronicznych. To, że żyjemy w dobie cyfrowej nie oznacza, że nic innego nie istnieje. Wprost przeciwnie.

O swojej 24-letniej córce dr Aneta Hapka mówi: – Doskonale radzi sobie praktycznie bez telefonu, pochłania książki, chodzi do kina. Ale w dzieciństwie nie zostawiałam jej samej przez ekranem, razem czytałyśmy. Warto we wszystkich znaleźć środek, czyli umiar, choć z drugiej strony bez filmów instruktażowych i kontaktów online nie poznałabym tajników odnawiania sprzętów.

DETOKS CYFROWY

Ogólnopolska Fundacja Dbam o Mój Zasięg przygotowała chyba najpełniejszą postać działań profilaktycznych, opracowując „10 zasad higieny cyfrowej”.

Oto one: kontrolujemy czas przed ekranem telefonu (miejmy świadomość, ile czasu przed nim spędzamy); odkładamy smartfon (nie zawsze jest nam potrzebny, warto nie nosić go ze sobą stale i wszędzie); wyłączmy powiadomienia (sygnały, zwłaszcza głośne, rozpraszają, także otoczenie, nauczmy się nie sprawdzać wiadomości nieustannie); nie róbmy wielu rzeczy na raz (kiedy uczymy się, pracujemy, odpoczywamy, wyłączamy aplikacje i media); trenujemy mózg analogowo (ćwiczmy pamięć, koncentrację, myślenie logiczne); odpoczywajmy częściej i wydajniej (bez urządzeń ekranowych); szukajmy zainteresowań poza siecią (ludzie bez pasji offline łatwiej i częściej uzależniają się od smartfona); planujmy czas bez internetu (róbmy cyfrowe detoksy, świadomie spędzajmy czas offline); zadbajmy o zdrowy sen (godzinę, dwie przed zaśnięciem nie korzystajmy z telefonu); dbajmy o relacje (dobre chronią przed uzależnieniem).

DALEKO OD SZCZYTU MOŻLIWOŚCI

Dodajmy do tych wskazań inne: nie zabieramy smartfona do łazienki, sypialni (niedostępność to nie koniec świata); budujemy relacje offline (nic nie zastąpi rozmowy, obecności); nie gromadzmy danych w telefonach (nic nie gwarantuje stabilności systemu); wprowadźmy zasadę: kiedy rozmawiam offline, nie jestem online (ułatwia życie, przekazywanie informacji, tworzenie relacji); nie uczmy dzieci, że życie cyfrowe to szczyt rozwoju intelektualnego człowieka; mobilność nie jest synonim wolności.

Przy okazji warto też odpowiedzieć sobie na pytanie: ile czasu dziennie jesteśmy offline? A co za tym idzie: czy online to już przymus, niezbędność, czy potrzeba racjonalna, dostęp samodzielnie, a nawet samoczynnie kontrolowany?

Dr Katarzyna Radko dodaje: – Nadmiar informacji powoduje, że mózg nie jest w stanie przeanalizować wszystkiego. Aby temu sprostać, skraca obieg informacji. Odłączony zostaje płat czołowy, odpowiedzialny za empatię, altruizm, tolerancję.

Przy założeniu, że podobno jesteśmy tym, co jemy, czy nie nabieramy cech tego, co używamy dla przyspieszenia obrotu spraw i zwiększenia zysków? ■