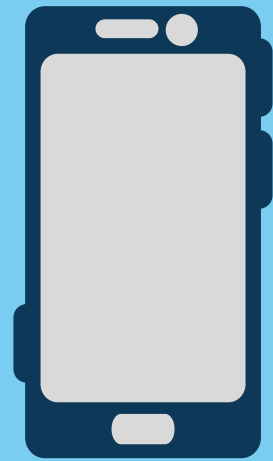


DIGITALER DETOX

Warum überhaupt?

EINFACH MAL ABSCHALTEN

Im Alltag, in der Arbeit, in unserer Hosentasche: Wir sind von Technologie umgeben und ständig mit der Welt verbunden. Ab wann ist es aber notwendig, abzuschalten - sowohl unser Smartphone als auch unser Gehirn?



UNSERE INNERE UHR

Übermäßig lange Bildschirmzeit kann unsere licht sensible, auf 24 Stunden eingestellte, innere Uhr aus dem Gleichgewicht bringen und u.a. Melatoninausschüttung verhindern. Die Folge: Schlafprobleme, Gereiztheit, geschwächtes Immunsystem, Konzentrationsschwierigkeiten und viele weitere Sekundärprobleme.

STÄNDIG WACH

Die große Gefahr ist, dass es zu einer Chronifizierung kommen kann und Menschen dauererschöpft und -müde werden. Schwierig wird es auch, wenn sich suchtartiges Verhalten entwickelt. Obwohl es keine offizielle Diagnose für Internetsucht gibt, neigt ein beträchtlicher Teil von (jungen) Menschen zu problematischer Internetnutzung.

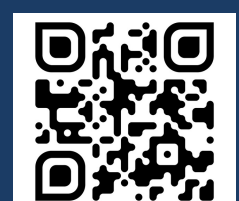


SÜCHTIG?

Bei Verdacht auf Internetsucht kann es hilfreich sein auf folgende Zeichen zu achten: Kontrollverlust der Smartphone Nutzung, Stimmungsschwankungen, Toleranzentwicklung, Entzugssymptome beim Loslösen vom Smartphone oder das Scheitern davon.

Quellen:

ACAR, C., GROSSE, S.N., LERCH, L.,
MORITZ, P. C., STRIETZEL, L., SUCHANEK, P.



DIGITALER DETOX

im Home Office

IMMER ERREICHBAR

Viele Menschen verspüren den Druck, für ihre Chefs immer erreichbar zu sein - besonders zu Home-Office Zeiten; man möchte ja beweisen, dass man gut arbeitet. Wenn dann aber auch noch die eigene Wohnung das Büro ist, hat man keinen Ort, um sich zu erholen und ist durchgehend in der Arbeit.



GESUNDES ARBEITEN

Im Home-Office kann folgendes helfen:

- Arbeitsmails nur in der Arbeitszeit beantworten.
- Berufliche Kommunikationskanäle reduzieren.
- Vor und nach der Arbeit spazieren gehen.
- E-Mails zu bestimmten Zeiten lesen.

IM FLOW DER DINGE

Hohe Konzentration/Aufmerksamkeit und eine optimale Passung zwischen eigener Fähigkeit und der Schwierigkeit der Aufgabe: Das ist ein Flow-Erlebnis; das Resultat ist hohe Produktivität. Genau diese kann durch ständige Benachrichtigungen, Anrufe und vermeintliches Multitasking gestört werden.



DIGITALE PAUSEN

Gesund im Home-Office zu arbeiten beinhaltet auch den Arbeitscomputer nach der Arbeit wegzupacken, Computer/Smartphone Pausen einzulegen und beim Arbeiten das private Smartphone nicht neben der Arbeit liegen zu haben - das Aufleuchten und die Geräusche lenken ab.

Quellen:

ACAR, C., GROSSE, S.N., LERCH, L.,
MORITZ, P. C., STRIETZEL, L., SUCHANEK, P.



DIGITALER DETOX

in der Freizeit

ÜBERALL, JEDERZEIT

Besonders Jugendliche verbringen viel Zeit im Internet und an ihrem Smartphone. Viele verspüren starken sozialen Druck, der durch ein verzerrtes Bild der Realität durch soziale Medien ansteht. Aber auch Weltnachrichten, das ständige Verbundensein und das Licht von Bildschirmen bringen Gefahren für unsere psychische Gesundheit mit.

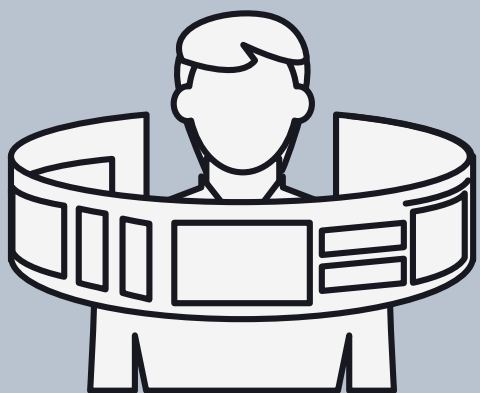


FOMO

Fear Of Missing Out, kurz FOMO, ist ein Gefühl, das viele kennen, aber wenige benennen können. Es beschreibt die Angst, etwas zu verpassen. Durch starken Internetkonsum, besonders in sozialen Medien, ist man permanent FOMO ausgeliefert.

EMPFEHLUNGEN

Die WHO nennt einige Punkte, zB Sport treiben, um psychisch gesund zu bleiben. In Bezug auf einen digitalen Detox genügt es oftmals, klein zu beginnen: einen analogen Wecker benutzen, das Smartphone beim Spaziergehen zuhause lassen oder eine Stunde vor dem Schlafen gehen nicht mehr auf das Smartphone schauen.



ALLES SCHLECHT?

So kann man das nicht sagen. Ein achtsamer und gesunder Umgang mit unseren technischen Geräten ist wichtig, sodass wir die positive Aspekte ausschöpfen können und unsere psychische Gesundheit aufrecht erhalten können.

ACAR, C., GROSSE, S.N., LERCH, L.,
MORITZ, P. C., STRIETZEL, L., SUCHANEK, P.

Quellen:

