

TEHNO STRES

*Rezultat
modernih
tehnologija*

*Prekomjerno korištenje interneta i društvenih mreža **povezano je s anksioznošću, depresijom, sniženim samopoštovanjem** i subjektivnom dobrobiti*

**JE LI
MOGUĆE OPUSTITI
SE UZ TELEVIZOR,
DRUŠTVENE MREŽE I SL.?**

Moguće je ako ih koristite vrlo ograničeno vrijeme. Međutim, takvi načini opuštanja nerijetko govore i o disfunkcionalnim strategijama suočavanja sa stresom, neugodnim emocijama i životnim problemima. Naime, umjesto da ih rješavamo, zurenjem u ekrane skrećemo si pažnju i bježimo od stvarnosti

Tekst: Branka Bagarić, mag. psihologije i Dragana Markanović, prof. psihologije, Hrvatsko udruženje za bihevioralno-kognitivne terapije (HUBIKOT).
Foto: Shutterstock

Moderne tehnologije olakšale su nam i poboljšale život na mnoge načine; rad nikada nije bio učinkovitiji, komunikacija s drugim ljudima brža, a informacije i zabava dostupniji nego danas. Istraživanja pokazuju da je zbog ubrzanog razvoja tehnologije broj sati koje provodimo koristeći računala, tablete, pametne telefone, televizore itd. u neprestanom porastu, s time da u njihove ekrane već danas gledamo više od osam sati dnevno. Čak 90% osoba navodi da pametni telefon koriste čak i u kupaonici! Stoga ne čudi da upravo zbog korištenja modernih tehnologija ljudi osjećaju sve veću razinu stresa koji stručnjaci nazivaju tehnostresom.



Posljedice tehnostresa

Prekomjerno korištenje modernih tehnologija odražava se na različite aspekte našeg funkcioniranja. Istraživanja upozoravaju da je povećano vrijeme upotrebe interneta, posebice društvenih mreža, povezano s anksioznošću, depresijom, sniženim samopoštovanjem i subjektivnom dobrobiti. Zanimljivo je kako se korištenje interneta zbog zadovoljavanja socijalnih i emocionalnih potreba uglavnom povezuje s negativnim psihološkim posljedicama, a zbog informiranja s pozitivnima. Mnoge studije provedene u posljednjih 20-ak godina također su povezale prekomjerno korištenje računala i igranje igrice sa smanjenim brojem socijalnih kontakata, smanjenjem interakcija s članovima obitelji te osjećajem usamljenosti i izolacije. Jedno je istraživanje pokazalo da čak 54% djece smatra da njihovi roditelji provode previše vremena na

svojim pametnim telefonima. Svako treće dijete se tada osjeća nevažnim, što kasnije može rezultirati razvojem različitih psihičkih problema.



Rizik za zdravlje

Osim utjecaja na naše psihičko funkcioniranje, pretjerano korištenje modernih tehnologija može predstavljati i ozbiljan rizik za različite zdravstvene probleme. Tako suvremene metode snimanja mozga nedvojbeno pokazuju da previše vremena provedenog pred ekranima može dovesti do strukturalnih i funkcionalnih promjena u različitim područjima mozga. Osobito su zabrinjavajući nalazi koji pokazuju da pretjerana upotreba modernih tehnologija može rezultirati promjenama u frontalnom režnju koji je svakodnevno uključen u rasuđivanje, planiranje, organiziranje, rješavanje problema, donošenje odluka, kontrolu impulsa itd., kao i u područjima mozga koji određuju kvalitetu naših odnosa s drugima (dijelovi povezani s empatijom i kontrolom socijalno nepoželjnih impulsa). Konačno, puno sjedenja pred ekranima povećava rizik i za razvoj niza drugih zdravstvenih problema kao što su pretilost, visoki krvni tlak, dijabetes, oštećenje vida, problemi koštano-mišićnog sustava, glavobolje itd. Sasvim je jasno da se s ciljem očuvanja zdravlja od različitih ekrana moramo odmaknuti barem na nekoliko sati dnevno. Ako prepoznate da ste ovisni o suvremenim tehnologijama, moguće je da problem nećete uspjeti riješiti sami. Istraživanja pokazuju da je kognitivno-bihevioralna terapija (KBT) najučinkovitiji oblik pomoći za probleme ovisnosti.

Kako si možemo **POMOĆI?**

1. Uvedite „zone bez ekrana“ u određene dijelove doma (npr. u kuhinju, kupaonicu ili spavaću sobu) gdje će svim ukućanima biti zabranjena upotreba različitih uređaja.

2. Ugasite sve ili barem neke odabrane uređaje u određenim dijelovima dana (npr. prije spavanja) ili tijekom određenih aktivnosti (npr. objed, druženje, igra s djecom, vožnja).

3. Isključite obavijesti i upozorenja uređaja koja vas stalno prekidaju i traže vašu pažnju.

4. Ograničite učestalost provjeravanja poruka na raznim uređajima (npr. jednom u sat vremena ili jednom dnevno). Ograničite trajanje upotrebe

određenog uređaja tako da si, primjerice, postavite alarm. Slobodno vrijeme koje ćete na ovaj način dobiti iskoristite za druge aktivnosti kao što su šetnja, vježbanje, čitanje knjige, vrtlarjenje, kava s prijateljima, igranje društvenih igara i sl.

5. Ako odlazite na druženje s prijateljima, ostavite mobitel kod kuće ili ga držite izvan vidokruga, ugasite ga ili barem isključite internet. Možete zamoliti prijatelje da učine isto. Ako vam treba poticaj, dogovorite s prijateljima da onaj tko prvi pogleda na mobitel plaća piće.

6. Potpišite ugovor s ukućanima u kojem ćete se svi obvezati na ograničeno korištenje uređaja. Ako se uspijete držati dogovorenog plana, nagradite se nečime što posebno volite.



Jeste li **OVISNI** o internetu?

Na sljedeća pitanja odgovorite s DA ili NE.

1. Osjećate li da ste pretjerano zaokupljeni internetom (npr. često razmišljate o prethodnoj ili sljedećoj online aktivnosti)?
 DA
 NE

2. Osjećate li da vam je potrebno sve više i više vremena na internetu kako biste postigli osjećaj zadovoljstva?
 DA
 NE

3. Jeste li više puta pokušali bezuspješno kontrolirati, smanjiti ili prekinuti upotrebu interneta?
 DA
 NE

4. Osjećate li se nemirno, nervozno, razdražljivo ili tužno kada pokušavate smanjiti ili prekinuti upotrebu interneta?
 DA
 NE

5. Ostajete li na internetu dulje nego što ste u početku planirali?
 DA
 NE

6. Jeste li ugrozili ili riskirali gubitak bliskog prijateljstva, obrazovanja, posla ili poslovne prilike zbog interneta?
 DA
 NE

7. Jeste li lagali članovima obitelji ili drugim osobama kako biste prikrili razmjere u kojima koristite internet?
 DA
 NE

8. Koristite li internet kao način bježenja od problema ili podizanja raspoloženja?
 DA
 NE

Ako ste na 5 ili više pitanja odgovorili potvrdno, vjerojatno imate problem i bilo bi dobro da potražite pomoć.



Zanimljivosti iz istraživanja društvenih mreža



Korisnici društvenih mreža izvještavaju o socijalnom preopterećenju tj. osjećaju da daju previše socijalne podrške drugim korisnicima društvenih mreža. Posljedice su osjećaj iscrpljenosti, niska razina zadovoljstva i želja za smanjivanjem ili potpunim prestankom korištenja društvenih mreža.



Osobe koje su korisnici Facebooka dulje vrijeme više vjeruju da su drugi ljudi sretniji od njih i da život nije fer. Oni koji na toj društvenoj mreži tjedno provode više sati također vjeruju da su drugi sretniji od njih, ali i da imaju bolje živote. To posebno vrijedi za one koji imaju više Facebook-prijatelja koje ne poznaju osobno.



Zbog pretjeranog korištenja društvenih mreža sve više djece i mladih razvija depresivne simptome koje znanstvenici nazivaju Facebook depresijom.



Praćenje bivšeg partnera na Facebooku nakon prekida veze povezano je s većom uznemirenošću zbog prekida i više negativnih emocija, kao i jačom seksualnom željom i žudnjom za bivšim partnerom.