

Razvojna partnerja



Vsebinski partner



Medijski partner



Uradni medijski partner ISTMA World



irt3000



facebook.com/irt3000



@irt3000



» Odpočijte si, tudi od tehnologije

Počitek je pomemben. Odpočijte si temeljito. Tudi od tehnologije.

Za večino ljudi na tem delu zemeljske poloble je poletje čas počitnic. A ne nujno tudi počitka. O čem neki govorim? Vedno manj ljudi si na počitnicah tudi dejansko odpočije. Ljudje, ki že leta prisegajo na aktivne počitnice in dopust, so seveda izjema, vsi drugi pa trpijo za sindromom manka pozornosti. Bojijo se, da bodo tudi na počitnicah kaj zamudili – če že ne pomembnega e-sporočila na službenem e-računu pa vsaj kakšno pomembno objavo prijatelj in (ne)znancev na družbenih omrežjih. Posledično so – podobno kot večino preostalih dni v letu – tudi na dopustu še vedno prikovani pred zaslon svojih (mobilnih) naprav. Če jo imajo iz rok in izpred oči dlje časa (beri: nekaj ur), se počutijo povsem odtujene, neinformirane, da nekaj zamujajo ... Pa res? Ne. Oziroma da. Zamujajo življenje.

Počitnice naj bodo namenjene predvsem počitku. Odmoru. Izklopu. Tudi od in predvsem tehnologije. Sodobni ljudje smo sužnji zaslonov in informacij, neprestano hlastamo za njimi, čeprav večina od njih nima kakšne res omembe vredne koristi. Vsaj v primerjavi s ceno, ki jo za to plača. S svojim zdravjem. Telesnim (okvare oči) in duševnim – postajajo talci naprav in spletnih storitev in živčne razvaline. Ne le postajajo, temveč so odvisniki. Odvisniki od sodobne tehnologije.

O tej problematiki se bistveno premalo govori, čeprav se skorajda vsi lahko prepoznamo v njej. Če si to dovolimo priznati.

In ko (si) priznamo, da imamo težavo, jo lahko začnemo tudi reševati, nič prej. Kako rešiti lastno odvisnost od digitalnega? Z digitalnim detoksom oziroma digitalnim razstrupljanjem, kakor bi se temu reklo učeno.

V teoriji je stvar nadpovprečno preprosta. Za začetek se vsaj en dan odpovejmo vsem interakcijam s kakršnokoli vrsto digitalnega zaslona, pa naj bo to pametni telefon, računalnik, televizor ... Bo šlo? Težka bo. A gre, če se potrudimo. Si upate podaljšati še za en dan? Kje pa, se že tresemo, veš, koliko zamujam(o) ... Bi zdržali teden dni? Ne, raje storite samomor?

Se prepoznate v prejšnjih stavkih? Seveda se. In imate težavo. Nikar je ne zanikajte, saj ne bo izginila, le še bolj bo izbruhnila. Občasen odmor, še bolje kar popoln odklop od digitalnega, je nujna. Tako za odrasle kot otroke. Dopust ali počitnice so idealna priložnost za to, z informacijami in potrebo po pozornosti bolj obremenjeni posamezniki pa bi morali digitalno razstrupljanje izvajati še precej pogosteje. Npr. en vikend na mesec. Pri tem pa je izjemnega pomena disciplina – kršitev ne sme biti, saj bo sicer rezultat izostal. Tudi odvisniki od drog med odvajanjem teh ne uživajo, kajne?

Se sprašujete, kaj boste počeli brez pametnega telefona, interneta in televizije? Za začetek se lahko začnete pogovarjati s soljudmi, morebiti boste ugotovili, da okoli vas obstaja svet, ki ga doslej niste poznali. Še toliko bolj se bo to potrdilo, če zavijete v naravo, na sprehod ali rekreacijo.

Uživajte v novo odkriti svobodi, svobodi stran od digitalnega in tehnologije.

Darko Švetak, urednik