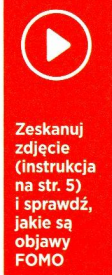


O tym się mówi!

Odłącz się i żyj



Zeskanuj zdjęcie (instrukcja na str. 5) i sprawdź, jakie są objawy FOMO

Nowe technologie zmieniły nasze życie, a zmiany zaszły bardzo daleko. Kiedyś nikt nie słyszał o FOMO, demencji cyfrowej czy uzależnieniu od Facebooka... Co więc robić: bać się cyfryzacji i pozostać w analogowym świecie? Niemożliwe. Można jednak szukać zdrowej równowagi.

TEKST: JOWITA HAKOBERT



Nasz ekspert

IGOR ROTBERG



PSYCHOLOG, TRENER, TERAPEUTA, AUTOR
PROJEKTU PSYCHOLOGIA WSPÓŁCZESNA

Czarek w trakcie spotkania z przyjaciółmi co i rusz zerka na telefon.

Czeka na ważną wiadomość? Nie, po prostu czuje taki przymus. To jeden z typowych symptomów FOMO, czyli lęku przed tym, że coś nas ominie. Ilonie coraz częściej zdarza się zapominać o ważnych sprawach. Ostatnio w sklepie najadła się wstydu, bo nie mogła przypomnieć sobie PIN-u do karty. Czy to już objaw demencji cyfrowej? Agata każdy wieczór spędza na Facebooku. Kiedy patrzy na zdjęcia znajomych, wydaje się jej, że wszyscy mają fajne życie, tylko jej nic się nie udaje. Gdy usłyszała o depresji facebookowej, stwierdziła, że prawdopodobnie na nią cierpi... Czy wszyscy troje są ofiarami nowych technologii? Niekoniecznie. Po prostu pozwolili na to, by narzędzia, które miały ułatwiać im życie, zaczęły nimi sterować. O tym, kiedy i dlaczego tak się dzieje oraz co zrobić, by do tego nie dopuścić rozmawiamy z naszym ekspertem, Igozem Rotbergiem, psychologiem, trenerem i terapeutą.

Tubyłcy kontra imigranci

FOMO, demencja cyfrowa, depresja facebookowa – czy coraz więcej osób będzie na nie

cierpieć? A może czekają nas inne przypadłości związane z rozwojem nowych technologii? – Trudno wyrokować. Badania dotyczące wpływu cyfryzacji na nasze życie są prowadzone dopiero od ok. 15 lat i w dużym stopniu opierają się na hipotezach. To pewne, że postęp technologiczny wpływa na nas, nasze postrzeganie świata i relacje. Nie wiadomo jednak, jak daleko się on posunie i kto będzie bardziej na niego podatny – mówi Igor Rotberg. Pewne znaczenie może mieć fakt, czy ktoś jest internetowym „tubyłcem” czy imigrantem. Tubyłcy to osoby, które urodziły się w czasach powszechnego dostępu do internetu. Imigranci przyszli na świat w innej epoce, zaadaptowali się do rzeczywistości, w której jest internet, ale pamiętają jeszcze czasy „sprzed”. Dzięki temu potrafią lepiej rozgraniczyć życie on-line i off-line. Tubyłcy tego nie umieją. – Żyją w świecie hybrydowym, co oznacza, że życie wirtualne i rzeczywistość są dla nich tak samo realne. Podobnie jak odczuwane emocje. Właśnie dlatego usunięcie z grona znajomych na Facebooku potraktują jak koniec przyjaźni. Dla imigrantów internetowych może być to trudne do zrozumienia – wyjaśnia ekspert.

Relacje on-line: co dają, co zabierają?

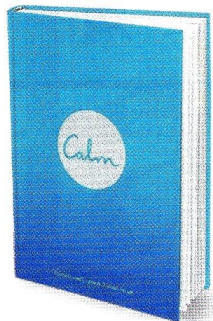
Coraz więcej badań pokazuje, że rozwój technologii negatywnie wpływa na tworzenie związków z innymi. – Inaczej budowało się więzi w czasach powojennych, inaczej w dobie rewolucji seksualnej, a w inny sposób robi się to obecnie. To, co wybija się na pierwszy plan, to poczucie tymczasowości. Dziś wymienia się telefon komórkowy średnio co dwa lata. →

Czemu więc nie wymienić partnera na nowszy model? W sieci można znaleźć wszystko, więc nie opłaca się czegoś naprawiać, lepiej kupić nowe. Takie podejście przekłada się na związki. Gdy pojawiają się trudności, wiele osób woli się rozstać, niż popracować nad relacją – mówi Igor Rotberg. Ludzie, którzy żyją głównie on-line, często mają problem z realną oceną swoich kontaktów z innymi. – Ciągłe używanie skrótów językowych i znaków ikonograficznych (tzw. emotikonów) osłabia inteligencję emocjonalną. To zdolność do rozpoznawania własnych i cudzych emocji, nazywania ich i brania za nie odpowiedzialności. Gdy nagle stajemy z kimś twarzą w twarz i nie wiemy, co czujemy, nie możemy też posłużyć się „buźką”, która najlepiej oddaje nasz nastrój, stajemy się bezbronni i często wolimy wycofać się z relacji – tłumaczy ekspert. Komunikacja internetowa czy SMS-owa daje czas na zastanowienie się nad odpowiedzią. Ta prawdziwa odbywa się w czasie rzeczywistym i odsłania prawdę o nas, drugiej osobie i o tym, co nas łączy. W rzeczywistości wirtualnej można mieć tysiąc znajomych i ani jednego prawdziwego przyjaciela. I w ogóle nie zdawać sobie z tego sprawy.

FOMO: byle tylko nie wypaść z obiegu

Cyfryzacja sprawiła również, że ciągle jesteśmy atakowani różnymi nowymi informacjami. Niektórzy potrafią się przed nimi bronić, jednak inni właśnie od nich się uzależniają. Na tym polega FOMO (Fear of missing out), czyli lęk przed tym, że coś nas ominie. – Obawa, że nie będziemy na bieżąco, może mieć różne

VITA POLECA

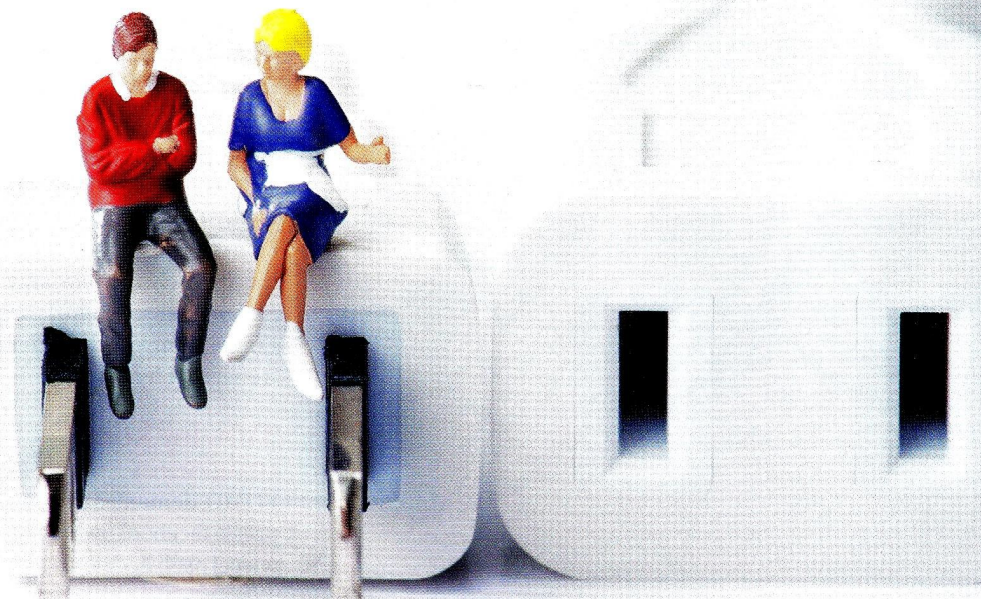


Smith Michael Acton „Calm”, Wyd. Albatros, 40,99 zł. Inspirujący przewodnik, który pozwoli zyskać ci nieco czasu i przestrzeni w rozpedzonym świecie. Znajdziesz w nim nie tylko najnowsze badania naukowe dotyczące wpływu technologii na nasze życie, ale też ćwiczenia, które pozwolą ci uspokoić umysł i otworzyć się na przyjemności dnia codziennego, o których zapomniałaś.

przyczyny. Ktoś boi się, że nie dając „lajka” straci sympatię znajomych, inny natychmiast odpisuje na maile i śledzi zawodowe nowinki, bo chce być postrzegany jako zorganizowany profesjonalista – wyjaśnia ekspert. Osoba, która ma FOMO, ciągle sprawdza skrzynkę mailową i nie rozstaje się z telefonem. Siedząc na rodzinnym obiedzie śledzi Facebooka zamiast rozmawiać z bliskimi. Gdy idzie pod prysznic też weźmie ze sobą telefon, bo a nuż właśnie wtedy coś się wydarzy? Jeśli rozładuje jej się komórka i przez jakiś czas chcąc nie chcąc będzie odcięta od informacji wpada w panikę... – Takie zachowania to już sygnały alarmowe świadczące o uzależnieniu. Niektórzy mogą poradzić sobie z nim sami. W cięższych przypadkach konieczna będzie praca z terapeutą – mówi Igor Rotberg. Chcesz sprawdzić, czy grozi ci FOMO? Wejdź na stronę: odpuscfomo.pl i zrób zamieszczony tam test.

Demencja cyfrowa: znak czasów?

Nadmierne korzystanie z nowych technologii zmienia też sposób funkcjonowania naszego mózgu. Zjawisko to opisał w książce „Cyfrowa demencja” Manfred Spitzer. Na czym ono polega? – Na tym, że mniej ufamy własnej wiedzy, a bardziej Googlowi. Po co coś zapamiętywać, skoro wystarczy wpisać hasło w wyszukiwarkę i już pojawiają się potrzebne informacje? Zamiast wyciągać własne wnioski, zawieramy temu, co znajdziemy w sieci, a to osłabia naszą pamięć i koncentrację – mówi ekspert. Nicholas Carr, autor książki „Płytki umysł” stwierdził, że internet to system oparty na przerywaniu. Coś czytamy, za chwilę przerywamy, by zerknąć na coś innego. Efekt jest taki, że mamy trudności ze skupieniem uwagi i przeczytaniem trzech stron książki, bo tekst wydaje się za długi. Przebodźcowanie informacjami sprawia, że zaczyna-



my mieć problem z selekcją danych (nie umiemy określić, czy coś jest ważne), przetwarzaniem ich (czy warto zachować to w pamięci) i używaniem (nie potrafimy przywołać tego, co jest istotne – np. zapominamy swój numer telefonu). Rozleniwiając mózg sprawiamy, że przechodzi on na przedwczesną emeryturę. Uczenie się i wyciąganie wniosków wpływa bowiem na jego neuroplastyczność, czyli tworzenie nowych połączeń między komórkami nerwowymi. U osób z demencją cyfrową proces ten może być zaburzony, więc funkcjonowanie mózgu będzie mniej sprawne.

Jasne i ciemne strony Facebooka

A jak wpływają na nas portale społecznościowe? Różnie.

W LICZBACH

58
procent

Polaków chce być na bieżąco informacjami, newsami z kraju i ze świata – wynika z badania przeprowadzonego w styczniu 2016 r. przez SW Research. Jednocześnie jednak 25 proc. rodaków narzeka na nadmiar informacji i twierdzi, że ma trudności z wyborem najważniejszych treści.

W kilku badaniach stwierdzono np., że częste używanie Facebooka może prowadzić do depresji. Powstało nawet określenie „depresja facebookowa”. – Warto jednak podkreślić, że występuje ona częściej u osób, które mają skłonność do porównywania się. Oglądając profile znajomych, na których ci prezentują zdjęcia z zagranicznych podróży czy właśnie wybudowany dom stwierdzają, że nie w życiu nie osiągnęli. Nie zdają sobie jednak sprawy, że w sieci mamy do czynienia z tzw. mitologizacją rzeczywistości. Ludzie prezentują taki obraz siebie, jaki najbardziej im odpowiada – mówi Igor Rotberg. Ma to też swoje dobre strony. W badaniu przeprowadzonym na Uniwersytecie Cornella stwierdzono np.,

że obecność na „fejsie” może poprawiać samoocenę, bo pomaga wyrazić te cechy, których nie mamy szansy zaprezentować w realu. – Ktoś, kto jest np. nieśmiały, może pisać świetne teksty. Dzięki temu pokaże swoją inteligencję i poczucie humoru, a jego pozycja towarzyska wzrośnie – wyjaśnia ekspert. – Na przykładzie portali społecznościowych, które jednych dołują, a innych dowartościowują, najlepiej widać, że nowe technologie dały nam tylko pewne narzędzia. To, jak na nas wpłyną, zależy od sposobu, w jakie je wykorzystujemy – podsumowuje Igor Rotberg. ●



MASZ PYTANIA?
PISZ: INFO@VITA.PL

ZŁAP CYFROWY BALANS

Nie potrafisz wyłączyć telefonu? Masz problem z zapamiętywaniem prostych informacji, a jednocześnie czujesz się przytłoczona nadmiarem wiadomości? Częściej rozmawiasz z przyjaciółmi na Facebooku niż w realu? To może oznaczać, że nowe technologie zdominowały twoje życie. Sprawdź, co możesz zrobić, by to zmienić.

Stwórz nowy system

Jeśli chcesz pozbyć się uczucia przytłoczenia informacjami i przymusu, że musisz na nie odpowiedzieć, określ, ile razy dziennie sprawdzasz skrzynkę mailową (np. rano i wieczorem, za wyjątkiem niedziel) i staraj się tego przestrzegać. Gdy sprawa będzie pilna, ktoś pewnie zadzwoni. Pamiętaj też, by stworzyć własny system odpowiadania na maile. Np. codziennie odpowiadasz na pilne listy służbowe, co drugi dzień na mniej ważne pytania związane z pracą, a dwa razy w tygodniu na inne wiadomości.

Więcej działaj w realu

Aby zmienić swój sposób funkcjonowania, powin-

naś mniej czasu spędzać w wirtualnej rzeczywistości. „Wyprowadzaj się” z niej jednak stopniowo. Umów się ze sobą, że każdego dnia spędzisz 20 minut krócej przed komputerem, po to, by przeczytać kolejny rozdział książki. Ustal z przyjaciółką, że zamiast rozmawiać godzinami przez telefon, umówicie się na długi spacer i nadrobicie wszystkie zaległości.

Zrób selekcję informacji

Twój poranny rytuał to picie kawy i przeglądanie serwisów informacyjnych? Nie musisz z niego zrezygnować, ale ustal, że poświęcasz na to tylko 10 minut dziennie i już. Jeśli korci cię dalsze surfowanie po sieci i przeglądanie nagłówków

zadaj sobie pytanie: czy naprawdę muszę to przeczytać? Nie przeciążaj umysłu zbędnymi informacjami. Zainstaluj też odpowiednie filtry. Dzięki temu nie będą do Ciebie dochodzić reklamy mailowe, a część znajomych, których masz na Facebooku przestanie się pojawiać w twoich „Aktualnościach”. Taka selekcja informacji pozwoli ci pozbyć się wrażenia, że cierpisz na ich nadmiar. Ułatwi też odróżnianie rzeczy ważnych od mniej istotnych.

Trenuj pamięć

Możesz to robić na wiele sposobów. Spróbuj np. zapamiętać numery telefonów bliskich ci osób. Słuchając radia, zgaduj, jaki zespół śpiewa

dany utwór. Przełamuj rutynę, np. pojedź do pracy inną drogą niż zwykle. Zmuszając mózg do wysiłku i dostarczając mu nowych wyzwań, zapobiegasz demencji cyfrowej!

Odkryj prawdziwy motyw

Zastanów się, dlaczego nie potrafisz rozstać się z komórką albo spędzasz tyle czasu przed komputerem. Co dzięki temu zyskujesz? Poczucie bezpieczeństwa, akceptacji, świadomość, że komuś na tobie zależy? Gdy odkryjesz, jakie potrzeby zaspokajasz dzięki nowym technologiom, łatwiej będzie ci się od nich uwolnić. Musisz tylko nauczyć się spełniać swe pragnienia w inny sposób, w prawdziwym w świecie.