

# DIGITÁLNÍ detox

„Vypni mobil. Zapni život.“ Rady, které se v posledních letech čím dál víc objevují kolem nás. Důvod je jasný: bezbřehé používání elektroniky nás neustále svádí k životu, se kterým nakonec nejsme spokojeni. Do módy se tak dostávají digitální prázdniny, offline výzvy, předsevzetí, elektronický půst a opouštění sociálních sítí.

**P**růměrný uživatel prý kontroluje svůj mobil 200krát denně, to je každých šest minut. Každý čtvrtý pak tráví víc času online než spánkem. Tak to jsem ta čtvrtá – moje práce by se bez technologií neobešla. Tak to má mnoho lidí, ale právě ti často dojdou k závěru, že jim přehnané používání elektroniky (zvláště pak chytrého telefonu) spíše škodí, než prospívá. A začnou přemýšlet nad tím, jak si vše v životě i v mobilu nastavit tak, aby to nenarušovalo jejich soukromí a odpočinek.

## Jsem závislák?

Chorobná závislost na mobilu má název **nomofobie** (zkratka anglického „no mobile phobia“). Jde o úzkostný strach, který začíná běžnou nervozitou ze ztráty připojení, vybití baterie nebo zapomenutí mobilního telefonu doma. Velkou vinu na tom nesou sociální sítě, které nás nutí neustále kontrolovat, „co je nového“. Tak špatně na tom zase nejsem, říká si většina z nás. Ale **patologická závislost začíná u zlovyků**, které možná známe: **chodíme s telefonem spát** a ráno se s ním probouzíme;

na noc nevypínáme mobil, ani si ho nepřepínáme do režimu letadlo; **nosíme si telefon** s sebou i na záchod; během dne se často **koukáme na mobil bez konkrétního důvodu**; **jme nervózní**, když zrovna **nemáme mobil u sebe**. Důsledkem je, že **ztrácíme schopnost soustředit se na jednu činnost**, poslouchat člověka, který s námi mluví, odpočívat s čistou hlavou a vnímat naplno svět kolem sebe. Nebo třeba modlit se.

A to je dobrý důvod začít nad svým digitálním životem přemýšlet a dát mu konkrétní mantinely. Ti, kdo to udělali a vědomě svůj čas online (především na sociálních sítích) omezili, teď žasnou nad tím, jak lépe spí, mají kreativnější nápady, víc volného času a radosti ze života. Tady jsou jejich tipy:

## Jak se dá používat mobil

- použijte **režim letadlo** (nejen v letadle)
- **vypni zbytečné notifikace**
- **zruš si automatické přihlašování k sociálním sítím**
- **nech si nainstalované jen ty aplikace, které potřebuješ**

- **odstraň z plochy zástupce aplikací, které tě rozptylují**
- **odinstaluj si z mobilu aplikace sociálních sítí** a připoj se k nim jen přes internetový prohlížeč
- zkus nějakou **aplikaci**, která ti **pomůže zefektivnit používání elektroniky** (viz níže)

## Co se dá udělat se sebou

- vyzkoušej si cestu tramvají bez jediného pohledu na telefon
- při studiu nebo při práci si dávej mobil mimo dosah ruky, stačí slyšet případné zvonění
- zvol si „svatý čas“ bez telefonu (např. hodinu po probuzení a hodinu před usnutím)
- pokud vnímáš čas strávený na sociálních sítích jako odraťování, stanov si na něj určitou denní dobu (např. půlhodina po večerech)
- nenechávej si mobil v kapse (a už vůbec ne na stole!) během jídla nebo při setkání s přáteli
- urči si místa, kam s tebou mobil nesmí (do koupelny, na WC ...)

► Anežka Hesová

**INSPIRACE PRO DIGITÁLNÍ DETOX** > Replug me! [www.replug.me](http://www.replug.me) > Odpojte se od technologií, připojte se k sobě. Nabídka kurzů, výzvy a motivace pro veřejnost, rodiče, školy a firmy. > Digidetox [www.digidetox.me](http://www.digidetox.me) > Jak zvládat moderní technologie a nezbáznit se (Matěj Krejčí). > Digiděti [www.digideti.cz](http://www.digideti.cz) > Jak zklidnit dopad technologií na život v rodinách, školách i firemních kolektivech (Jan Kršňák). **ZAJÍMAVÉ APLIKACE** > **Checky** > Spočítá vám, kolikrát jste se dnes podívali na mobil > **Digital Detox Challenge** > Omezí funkce telefonu podle úrovně obtížnosti, kterou si zvolíte > **Čas u obrazovky** (pro Apple) > Nastavíte si časový limit pro vybrané aplikace > **Twilight** > Reguluje modré spektrum světla na displeji, abyste si při večerním pohledu na mobil neničili oči a nenarušovali spánek.

