

High-tech στρες

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Περνάτε ένα μεγάλο μέρος της ημέρας συνδεδεμένοι στο Διαδίκτυο ή σκυμμένοι πάνω από το κινητό ή τον υπολογιστή; Μήπως πάσχετε από ψηφιακό άγχος; Οι τεχνολογικές εξελίξεις άλλαξαν ριζικά τη ζωή μας. Έγιναν αναπόσπαστο κομμάτι της και αναμφισβήτητα διευκόλυναν πολλές εκφάνσεις της καθημερινότητάς μας. Παράλληλα, όμως, μας γέμισαν με αγωνίες και στρες, που δεν μας αφήνουν ούτε στιγμή να ηρεμήσουμε. Η κατάσταση αυτή επηρεάζει την υγεία μας, ωστόσο υπάρχουν τρόποι για να την ελέγξουμε.

e-εξάρτηση

Κινητά τηλέφωνα, υπολογιστές, λάπτοπ, video games, e-books, Διαδίκτυο, ηλεκτρονικά μέσα κοινωνικής δικτύωσης... Πλέον, η ενασχόληση με όλα αυτά είναι καθημερινή και υπερβολική και μας προκαλεί άγχος, διότι πολύ απλά είμαστε εξαρτημένοι από αυτήν. Σύμφωνα με έρευνα του Ινστιτούτου «Pew Research Center», 4 στους 10 χρήστες πιάνουν στα χέρια το κινητό τους την ώρα που ανοίγουν τα μάτια τους και πριν σηκωθούν από το κρεβάτι, ενώ σχεδόν 6 στους 10 χρήστες κοιμούνται με το κινητό στο κρεβάτι. Τα έξυπνα κινητά έχουν γίνει προέκταση του χεριού πολλών ανθρώπων, οι οποίοι τα χρησιμοποιούν όπου και αν

βρίσκονται: στη δουλειά, στο σπίτι, στα μέσα μαζικής μεταφοράς, εν κινήσει, στις διακοπές.

Η ψηφιακή ζωή στο σώμα μας

Εγκέφαλος: Μελέτες έχουν δείξει ότι η υπερβολική χρήση του Διαδικτύου και η ταυτόχρονη χρήση πολλών ηλεκτρονικών συσκευών μπορεί να οδηγήσει σε ατροφία της φαιάς ουσίας και ως εκ τούτου να επηρεάσει τη συγκέντρωση, τη μνήμη και την ικανότητα λήψης αποφάσεων. Μάλιστα, σύμφωνα με ερευνητές από τη Νότια Κορέα, οι γνωστικές ικανότητες όσων στηρίζονται πολύ στην τεχνολογία βρίσκονται στα ίδια επίπεδα με τις αντίστοιχες ασθενών που έχουν υποστεί τραυματισμό στο κεφάλι ή πάσχουν από κάποια ψυχιατρική νόσο.

Καρδιά: Το ηλεκτρονικό multitasking (η ταυτόχρονη χρήση τουλάχιστον 2 ψηφιακών συσκευών) έχει συσχετιστεί με την αύξηση της πίεσης και τον σπασμό των στεφανιαίων αγγείων. Οι αρτηρίες γίνονται δύσκαμπτες, γεγονός που προδιαθέτει σε υπέρταση και καρδιαγγειακά προβλήματα.

Μάτια: Η αυξημένη χρήση της οθόνης κάνει πολύ κακό στην όραση, καθώς περιορίζει στο 1/3 το βλεφάρισμα των ματιών, με αποτέλεσμα να μην υγραίνονται σωστά και έτσι να ερεθίζονται και να κουράζονται. Επιπλέον, τα αναγκάζει να ζουμάρουν για μεγάλο χρονικό διάστημα, κατάσταση που πιθανολογείται ότι δημιουργεί μυωπία. Άλλα προβλήματα που μπορεί να παρουσιαστούν είναι δυσκολία στην εστίαση, θόλωση της όρασης, διπλωπία και πονοκέφαλος.

Μύες και οστά: Η πολύωρη χρήση πληκτρολογίου με ταυτόχρονη παρακολούθηση της οθόνης έχει δυσμενείς επιπτώσεις στο μυοσκελετικό μας σύστημα. Οσφυαλγίες, πόνοι στον αυχένα και την πλάτη από το εντατικό σκύψιμο, πόνοι στους αγκώνες και στους καρπούς (σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα) και μικροτραυματισμοί στις αρθρώσεις και στους τένοντες (τενοντίτιδες) είναι προβλήματα που ταλαιπωρούν όλους όσοι είναι... κολλημένοι στις ηλεκτρονικές συσκευές.

Ύπνος: Το τεχνητό φως που εκπέμπουν οι υπολογιστές, τα κινητά τηλέφωνα, τα τάμπλετ και οι κονσόλες για βιντεοπαιχνίδια επηρεάζει σε σημαντικό βαθμό την ποιότητα του ύπνου. Θεωρείται ότι διαταράσσει τον φυσικό ρυθμό του σώματος, καθώς αναστέλλει την παραγωγή της μελατονίνης, της ορμόνης που συνδέεται με τον ύπνο, ενώ παράλληλα ενεργοποιεί τους νευρώνες που κρατούν τον οργανισμό σε εγρήγορση.

Ψυχική υγεία: Η συνήθεια να ελέγχουμε κάθε 5' το κινητό μας για νέα μηνύματα, η συνεχής εναλλαγή προγραμμάτων στον υπολογιστή μας ή το άγχος να απαντήσουμε σε όλα τα αιτήματα φιλίας στα ηλεκτρονικά μέσα κοινωνικής δικτύωσης αποτελεί σημαντική πηγή στρες και συνιστά απειλή για την ψυχική μας ηρεμία.

Αντιπαραγωγικοί: Έχει διαπιστωθεί ότι οι εργαζόμενοι που είναι εθισμένοι στην

τεχνολογία είναι αντιπαραγωγικοί και δεν αποδίδουν όσο πρέπει.

Χτυπάμε την ψηφιακή εμμονή

1. Τέλος στο homework

Το να συνεχίζουμε τη δουλειά από το σπίτι είναι ένα λάθος που αυξάνει το άγχος. Είναι σημαντικό να διαχωρίζουμε τη δουλειά από την προσωπική μας ζωή. Θα νιώσουμε καλύτερα αν, έπειτα από μια συγκεκριμένη ώρα, απενεργοποιούμε κινητό και υπολογιστή και κάνουμε πράγματα που μας ευχαριστούν.

2. Face to face

Η απρόσωπη επικοινωνία μέσω e-mail ή SMS δεν βοηθά στο να αντιληφθούμε το ύφος του συνομιλητή μας και επομένως είναι εύκολο να προκύψουν παρεξηγήσεις, οι οποίες συνήθως προκαλούν παρατεταμένο άγχος. Γι' αυτό, λοιπόν, καλό είναι να κάνουμε τις σημαντικές συνομιλίες πρόσωπο με πρόσωπο.

3. Ψηφιακή αποτοξίνωση

Η έστω και προσωρινή... αποσύνδεση από την τεχνολογία περιορίζει σημαντικά το στρες. Ας δοκιμάσουμε, για παράδειγμα, για λίγες ώρες ή ημέρες (ή όσο αντέξουμε τέλος πάντων) να μη χρησιμοποιήσουμε καμία ψηφιακή συσκευή και να μη συνδεθούμε στο Διαδίκτυο.

4. Λίγοι φίλοι και καλοί

Ο κύκλος των επαφών μας, όπως και στην υπόλοιπη ζωή μας έτσι και στον ψηφιακό κόσμο, θα πρέπει να είναι περιορισμένος. Είναι λάθος να αποδεχόμαστε όλα τα αιτήματα φιλίας. Επίσης, είναι σημαντικό να ορίσουμε μία συγκεκριμένη ώρα κατά την οποία θα επισκεπτόμαστε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

5. Επιλεκτικό shopping

Το να επιδιώκουμε να αποκτήσουμε καθετί καινούργιο που κυκλοφορεί στην αγορά εκτός από μάταιο είναι και αγχωτικό. Οι τεχνολογικές εξελίξεις είναι ραγδαίες και εμείς θα πρέπει να συνειδητοποιήσουμε ότι δεν μπορούμε και δεν είναι απαραίτητο να τα έχουμε όλα.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ τον κ. ΣΤΕΛΙΟ ΔΕΡΜΙΤΖΑΚΗ, ειδικό παθολόγο, και την κ. ΝΑΤΑΛΙΑ ΚΟΥΤΡΟΥΛΗ, MSc, ψυχολόγο υγείας, με εκπαίδευση στη Γνωσιακή Ψυχοθεραπεία και τη Συμβουλευτική, διευθύντρια στο Κέντρο Εφαρμοσμένης Ψυχοθεραπείας και Συμβουλευτικής.

Βάσω Παπασούλη

Πηγή: vita.gr