

Практическое руководство
для женщин и девушек

Цифровое Благополучие



Введение

Знали ли Вы, что эпоха технологий привлекла внимание специалистов в области здравоохранения и других сфер к понятию «цифровое благополучие»?

«Цифровое благополучие» означает здоровое и конструктивное управление своей деятельностью в онлайн-среде. Другими словами, чтобы сохранять эмоциональный комфорт и чувство безопасности – как онлайн, так и офлайн – необходимо установить для себя определённые правила взаимодействия с технологиями.

Если Вы не уверены, нужны ли Вам эти правила или с чего нужно начать, предлагаем для начала обратить внимание на то, узнаёте ли Вы себя в следующих ситуациях:



Утром, когда Вы просыпаетесь, первое, что Вы делаете – почти не осознавая – проверяете ленту в социальных сетях. При этом даже не хочется вставать с кровати, чтобы начать свои обычные утренние дела.



Вы отправили электронное письмо по работе и каждые пять минут проверяете – пришел ли ответ. Даже если это не срочно, Вы всё равно находитесь в напряжении, ожидая того самого момента, когда Вам ответят.



Вы публикуете фото и раз за разом возвращаетесь к уведомлениям, чтобы проверить, кто и когда поставил «лайк». Возможно, Вам не хочется в этом признаться, но иногда Вы раздражаетесь, когда не реагируют те самые люди, от которых Вы этого ждёте.



С Вами произошло что-то возмутительное, и, не дав себе времени на раздумья, Вы сразу же выплёскиваете это в пост. Вы чувствуете напряжение в ожидании, что люди разделят Ваше негодование.



Любой вопрос или пробел в знаниях в повседневной жизни Вы решаете поиском в Интернете. Чувствуете себя опустошённой и ещё более растерянной, переходя от одной ссылки к другой.



Вы вздрагиваете от звука уведомлений. И чувствуете, что находитесь на пределе, когда осознаёте, что больше нет чёткой границы между личной жизнью и оповещениями, связанными с работой.



В Вашем онлайн-общении есть люди, с которыми в какой-то момент что-то пошло не так. И теперь каждое их сообщение или комментарий вызывает у Вас страх, отвращение или тревогу.

Если Вы узнали себя хотя бы в одном из пунктов, а возможно, и в нескольких, знайте: Ваше психологическое состояние в сети может быть под серьёзной угрозой.

Чтобы сделать первые шаги к изменениям, Вам нужно следующее:

- ✓ Сбалансированный график использования гаджетов;
- ✓ Чёткое разделение онлайн и офлайн-активностей;
- ✓ Расстановка приоритетов на время досуга;
- ✓ «Генеральная уборка» в списках подписок и в виртуальном окружении;
- ✓ Знание технических возможностей и настроек, предлагаемых социальными сетями и устройствами;
- ✓ Осведомленность о службах и специалистах, к которым можно обратиться за помощью в рискованной или опасной для Вас ситуации.

Вы спрашиваете себя при чем тут каждый из пунктов? Читайте дальше и решайте сами, имеет ли это смысл именно для Вас.

1. Сбалансированный график использования гаджетов

На ночь убирайте телефон подальше от кровати. А утром, прежде чем проверить свои социальные сети, осмотритесь вокруг и быстро составьте план действий на первое время после пробуждения.

Если Ваша работа связана с компьютером, ответами на письма, звонками или реакцией на уведомления, начинайте заниматься этим строго с началом рабочего дня. Избегайте ответов на электронные письма, отправки файлов или проведения созвонов в Zoom, пока Вы ещё в дороге или сразу после того, как закончился рабочий день.

Золотое правило: Чего требуете от других, того придерживайтесь и сами. Договоритесь со всеми членами семьи о чётких правилах использования электронных устройств дома.

2. Чёткое разделение онлайн и офлайн-активностей

Когда готовите ужин вместе с детьми, наслаждайтесь моментом без того, чтобы постоянно проверять телефон.

Когда выходите в город или на прогулку, приучите себя отключать уведомления или даже интернет на телефоне.

Отказывайтесь иногда от покупок в Интернете и лично идите в магазин.

Когда работаете за компьютером или в телефоне, заранее планируйте перерывы. Они не должны сводиться к проверке социальных сетей – выберите то, что по-настоящему расслабляет мозг и дает отдых глазам: лёгкий перекус, стакан воды, небольшая разминка, шутка с коллегой и тд.

Золотое правило: Залог продуктивности – это дисциплинированность и умение себя ограничивать.

3. Расстановка приоритетов на время досуга

Если выдался свободный день, проведите его по-настоящему в реальности. Возьмите в руки бумажную книгу, а не электронную. Поэкспериментируйте на кухне, полагаясь на своё воображение, а не на инструкцию из Интернета. Сходите с детьми за покупками. Распределите домашние дела. Поговорите с близкими о планах, воспоминаниях или важных событиях.

Золотое правило: В сети искажается восприятие времени. Пять минут с закрытыми глазами принесут больше пользы, чем полчаса в TikTok.

4. Уборка в списках подписок и в виртуальном

Вам не нужно следить за всем, что делают люди в Facebook или Instagram. Перестаньте следить за всеми подряд. Удалять их тоже не обязательно (чтобы никого не обидеть).

То, что интересовало Вас 4-5 лет назад, сегодня уже может быть неактуально. Пересмотрите страницы и сервисы, которые подкидывают Вам информацию и услуги. Отпишитесь. Удалите.

А теперь контакты: сколько среди них людей, которых Вы реально знаете? Сколько из них Вы уже и не помните? Сколько профилей кажутся подозрительными или ненастоящими? Удалите их. Пожалуйтесь на них.

Золотое правило: Не сравнивайте свою жизнь с жизнью инфлюенсеров. В большинстве случаев это просто красивая картинка, далёкая от реальности.

5. Знание технических возможностей и настроек, предлагаемых социальными сетями и устройствами

Современные устройства позволяют устанавливать лимиты на время в сети, в том числе отдельно для каждого приложения. Поищите в настройках своего телефона.

Заблокируйте рекламные или информационные уведомления с различных сайтов.

Используйте настройки приложений для блокировки неподходящего для Вас контента, а также незнакомых людей. Если у Вас есть маленькие дети, установите приложения родительского контроля.

Золотое правило: Технические настройки полезны, но недостаточны, полный контроль всегда остается за человеком.

6. Осведомлённость о службах и специалистах, к которым можно обратиться за помощью в рискованной или опасной для Вас ситуации

Любой может столкнуться с тем, что взаимодействие с технологиями становится не просто утомительным, но и инструментом, с помощью которого могут унижать или запугать.

Золотое правило: Помните! Что бы ни случилось, Вам могут помочь!



СВЯЖИТЕСЬ С НАМИ!

☎ 0 8008 8008 - Телефон Доверия для женщин и девушек
✉ trustline@lastrada.md
💬 www.eviolenta.md онлайн-чат

-eviolenta.md

Данный материал был разработан Международным Центром «La Strada» и Фондом ООН в области народонаселения (UNFPA в Молдове) при финансовой поддержке Великобритании.

