

Ghid practic
pentru femei și fete

Bunăstarea digitală



Introducere

Știi că era tehnologiei a adus în atenția specialiștilor din domeniul sănătății, și nu numai, termenul de „bunăstare digitală”?

„Bunăstarea digitală” se referă la gestionarea sănătoasă și constructivă a activităților tale în mediul online. Cu alte cuvinte, pentru a rămâne într-o stare de confort emoțional și siguranță, atât online, cât și offline, este nevoie să îți stabilești singură anumite reguli de interacțiune cu tehnologia.

Dacă nu știi sigur dacă ai nevoie de aceste reguli sau de unde să începi, îți propunem, mai întâi de toate, să observi dacă te regăsești în următoarele situații:



Dimineața, când te trezești, primul lucru pe care îl faci, aproape fără să-ți dai seama, este verificarea feed-ului de pe rețelele sociale. În același timp observi că nici nu ai chef să te ridici din pat pentru rutina de început de zi.



Ai expediat un email de lucru și la fiecare cinci minute verifici dacă ai primit răspuns. Chiar dacă nu este urgent, simți o presiune de a surprinde exact momentul în care persoana îți răspunde.



Postezi o poză și revii iar și iar la notificări ca să vezi cine și când ți-a apreciat postarea. Poate nu-ți place să recunoști, dar uneori te nemulțumește faptul că anumite persoane, de la care „te aștepți”, nu reacționează.



Ai trăit o situație care te-a revoltat și, fără să îți dai timp să o analizezi, o descrii imediat într-o postare. Simți tensiune, așteptând ca oamenii să îți împărtășească starea de revoltă.



Pentru orice nedumerire sau necunoaștere din viața de zi cu zi cauți online informații. Te simți epuizată și mai confuză, trecând de la un link la altul.



Tresari când auzi notificările. Simți că ești la limita puterilor când îți dai seama că nu mai există o graniță clară între viața personală și notificările legate de activitatea profesională.



Există persoane cu care comunică online, dar la un moment dat ceva nu a mers bine în relația cu ele. Simți frică, dezgust sau anxietate la fiecare mesaj sau comentariu venit din partea lor.

Dacă ai bifat cel puțin una dintre situațiile de mai sus, iar ele pot fi multe altele, să știi că bunăstarea ta digitală poate fi în pericol sau serios pusă la încercare.

Pentru a face primii pași către o schimbare, ai nevoie de următoarele:

- ✓ *Un program echilibrat de utilizare a tehnologiei;*
- ✓ *Stabilirea unor limite între activitățile offline și cele online;*
- ✓ *Stabilirea priorităților pentru timpul liber;*
- ✓ *„Curățenie generală” în listele de urmăritori și în publicul virtual;*
- ✓ *Cunoașterea aspectelor tehnice oferite de rețelele sociale și dispozitive;*
- ✓ *Cunoașterea serviciilor și persoanelor care te pot ajuta atunci când te confrunți cu un risc sau un pericol.*

Te întrebi la ce se referă fiecare punct? Citește în continuare și decide singură dacă are sens pentru tine.

1. Program echilibrat de utilizare a tehnologiei

Ține telefonul mai departe de pat în timpul nopții. Dimineața, în loc să verifici rețelele, observă-ți locuința și fă-ți rapid un plan cu acțiunile imediate după trezire.

Dacă serviciul tău presupune lucru la computer, răspunsuri la emailuri, apeluri sau reacții la notificări, începe-le doar odată cu programul de lucru. Evită să răspunzi la emailuri, să trimiți materiale sau să ai apeluri Zoom cât încă ești în transport sau imediat ce ai ieșit de la muncă.

Regula de aur: Ceea ce le ceri altora, aplică și tu. Stabiliți acasă, împreună cu ceilalți membri ai familiei, reguli de folosire a tehnologiei.

2. Stabilirea unor limite între activitățile offline și cele online

Când pregătești cina împreună cu copiii, bucură-te de moment fără să verifici constant telefonul.

Când ieși în oraș sau la plimbare, obișnuiește-te să dezactivezi sunetul notificărilor sau chiar datele mobile.

Renunță, uneori, la comenzile online și mergi personal la magazin.

Când lucrezi la computer sau la telefon, stabilește-ți din timp pauze care să nu implice verificarea conturilor personale, ci activități care îți relaxează cu adevărat mintea și odihnesc privirea: o gustare, un pahar cu apă, un exercițiu de întindere, o glumă cu o colegă, etc.

Regula de aur: Secretul productivității este în organizare și limite.

3. Stabilirea priorităților pentru timpul liber

Dacă ai o zi liberă, folosește-o cu adevărat pentru activități din viața offline. Citește o carte în format tipărit în locul uneia electronice. Pregătește un fel de mâncare din imaginație, nu urmând pași stricți dintr-un video. Mergi cu copiii la cumpărături. Împarte sarcini în familie. Discutați despre planuri, amintiri sau evenimente importante.

Regula de aur: Percepția timpului se schimbă când ești online. Cinci minute cu ochii închiși pentru odihnă sunt mai sănătoase decât o jumătate de oră pe TikTok.

4. Curățenie în listele de urmăriri și în publicul virtual

Nu ai nevoie să vezi tot ce fac toți oamenii din Facebook-ul sau Instagram-ul tău. Nu-i urmări pe toți. Nu e necesar să îi ștergi (ca să nu-i superi).

Ce era interesant pentru tine acum 4–5 ani este posibil să nu mai fie relevant. Analizează paginile care îți propun informații sau servicii. Dezabonează-te. Șterge. Nu mai urmări.

Câte persoane reale, cunoscute, ai în lista de contacte? Pe câte nu le mai recunoști? Câte profiluri par false sau stranii? Șterge-le. Raportează-le.

Regula de aur: Nu-ți compara viața cu cea a influencerilor. De cele mai multe ori, acolo este doar un film, departe de realitate!

5. Cunoașterea aspectelor tehnice oferite de rețele și dispozitive

Dispozitivele moderne permit setări pentru limite de timp petrecut online, inclusiv individual pentru fiecare aplicație. Caută-le în setările telefonului.

Blochează notificările publicitare sau informative de pe diverse pagini web.

Folosește setările aplicațiilor pentru a bloca conținuturi nepotrivite și persoane necunoscute.

Dacă ai copii mici, instalează programe de control parental.

Regula de aur: Aspectele tehnice sunt utile, dar nu suficiente. Ele se supun celor umane.

6. Cunoașterea serviciilor și oamenilor care pot oferi ajutor în caz de risc sau pericol

Oricui i se poate întâmpla ca interacțiunea cu tehnologia să devină nu doar obositoare și copleșitoare, ci și un instrument prin care cineva încearcă să o supere sau să o sperie.

Regula de aur: Ține minte! Orice s-ar întâmpla, poți fi ajutată!



CONTACTEAZĂ-NE!

☎ 0 8008 8008 - Telefonul de Încredere
pentru Femei și Fete

✉ trustline@lastrada.md

💬 www.eviolenta.md (Live chat)

-eviolenta.md

Acest material a fost elaborat de Centrul Internațional
„La Strada” și Fondul Națiunilor Unite pentru Populație
(UNFPA Moldova), cu sprijinul financiar al Regatului Unit al
Marii Britanii.

