



JAK WALCZYĆ Z CYFROWYMI POZERACZAMI CZASU

20 PIVOTAL
LAT

LIDIA SARNA

JAK WALCZYĆ Z CYFROWYMI POZERACZAMI CZASU

Czy wiesz jak nie marnować energii na czynności, które odciągają Twoją uwagę od rzeczy naprawdę istotnych? Sprawdź czy nie wpadłeś w pułapkę cyfrowych pozeraczy czasu!

Ile razy zdarzyło Ci się sięgnąć na chwilę po telefon i nagle okazało się, że zgubiłeś gdzieś pół godziny? Albo przełączyłeś na chwilę zakładkę na komputerze i poranek zamienił się w południe? Tak właśnie działają cyfrowe pozeracze czasu, czyli programy, działania, aplikacje czy też czynności, które podstępnie i systematycznie pozbawiają Cię jedynej rzeczy, której nie możesz odzyskać, czyli właśnie czasu.

Statystyki mówią, że w dzisiejszych czasach największymi cyfrowymi pozeraczami czasu są:

- **Social media**

Nie od dziś wiadomo, że media społecznościowe to pozeracz czasu. Każdy z portali doskonale wie, jak skutecznie walczyć o Twoją uwagę. Mało kto monitoruje swój czas w internecie, większość z nas woli pozostać w niewiedzy lub nie wie jak to zrobić. Tymczasem są aplikacje, które umożliwiają sprawdzenie przedziałów czasowych dla konkretnych mediów czy nawet dla całych kategorii przeglądanych stron. Ustawienie pomiaru pokaże Ci wówczas tę „chwilkę”, którą spędziłeś w danym medium. Myślę, że zaskoczeniem może być i sam wynik, jak też spostrzeżenie, jak szybko ten czas mija, najczęściej nie dając nic w zamian. I oczywiście nie twierdzę, że nie można pooglądać kotów w Internecie, skłaniam się jednak ku temu, żeby nie przeznaczать na tę aktywność

4 godzin dziennie. Wiele co prawda zależy od tego, jakie masz cele i pragnienia, ale zakładam, że „scrollowanie feedów” czy oglądanie filmików ma być jedynie chwilową zajawką. A często kończy się to wieloma straconymi godzinami i całym workiem wyrzutów sumienia.

JAK WALCZYĆ Z CYFROWYMI POZERACZAMI CZASU

Światowe statystyki pokazują, że przeciętnie użytkownik internetu spędza na social media 147 minut dziennie! W porównaniu do ubiegłego roku czas ten wzrósł o 2 minuty.



- **Rozrywka video i TV**

W tej kategorii jeszcze do niedawna mieścił się Youtube, Netflix i inne telewizje, które udostępniają bardzo dużo ciekawej treści dostępnej od ręki. W oglądaniu nie ma nic złego, jest to nawet odprężające i naprawdę nie zamierzam negować tej formy relaksu. Jednak z własnego doświadczenia wiem, że w serialu można się wciągnąć. Oglądasz je potem po nocach i powtarzasz jak mantrę: "Jeszcze tylko jeden, ten będzie ostatni". I potem nagle okazuje się, że jest 3 w nocy. A zarwana nocka będzie Cię drogo kosztować. Znużenie, problemy z koncentracją, całkowity brak energii – masz je jak w banku.

Teraz do tego doszły relacje związane z wojną na Ukrainie. To temat, który mocno zajmuje uwagę i nic dziwnego, że dla własnego poczucia bezpieczeństwa chcemy sprawdzić, co istotnego się ostatnio wydarzyło. Niestety nasze nadmierne 'kibicowanie' w niczym nie pomoże, a zostawi nas co najwyżej z uczuciem smutku czy bezradności. Dla własnego dobrostanu rekomenduję zachowanie dystansu do oglądania wiadomości z frontu.



JAK WALCZYĆ Z CYFROWYMI POZERACZAMI CZASU

- Gry

To temat bardzo podobny do seriali. Gry wciągają, co do tego nie ma wątpliwości. I to bez względu na to, czy mowa o konsoli, PC czy grach na telefonie. Każda z nich jest tak przygotowana, żeby przykuć Cię do ekranu na długie godziny.

Od gier można się uzależnić o wiele szybciej niż od seriali, bo w przeciwieństwie do tych drugich często wchodzimy w nich w interakcję z prawdziwymi ludźmi i to czasami dużo łatwiej niż w codziennym życiu. Nic więc dziwnego, że w tym mało skomplikowanym świecie tak łatwo się zatracić. Warto zatem wyznaczać sobie limity – bo jak już pisałam wcześniej, możesz się bardzo zaskoczyć. Umiar jest niezwykle ważny!

Sprawdź, który "pożeracz" najczęściej pochłania Twój wolny czas? Czy na pewno tak potrzebujesz go wykorzystać. Kluczowa dla zdrowia fizycznego i psychicznego jest równowaga pomiędzy pracą i odpoczynkiem. Reset od zawodowych wyzwań trudno w pełni zrealizować grając lub oglądając wieloodcinkowe serie. Mogą nadal mocno angażować nasz umysł i emocje nie koniecznie dając szansę na prawdziwy relaks.

