



Šola za ravnatelje

DIGITALNI STRES IN DELO OD DOMA

Ste zadnje čase, od kar delate od doma, postali utrujeni, živčni, preobremenjeni, občutite nelagodje, pritisk?

Situacija, v kateri smo se znašli, nas je čez noč prisilila v delo od doma. To pomeni, da preživimo še več časa pred računalniškimi zasloni in drugimi digitalnimi napravami. Nepretrgano gledanje v ekran pa škoduje našemu zdravju, najprej očem, ki so eden najpomembnejših organov. Človek postane manj funkcionalen, manj produktiven, utrujen, pade mu koncentracija in je nenehno utrujen, živčen, občuti nelagodje, pritisk, preobremenjenost.

Tako lahko govorimo o vse večjem **digitalnem stresu, ki je odziv na tehnologijo, ki je prežela vse sfere človekovega bivanja**. Zaradi dostopnosti, ki je sad tehnološkega napredka, sodobni posameznik pada v stres, saj je neprestano dosegljiv in obremenjen z informacijami. Intimni prostor je začel izginjati in s tem tudi čas za počitek in umirjenost. Z neprenehnim pridobivanjem informacij naši možgani nikoli ne počivajo, prav tako pa nimajo časa za razmislek in čiščenje, selekcioniranje podatkov. Vsa ta nenehna aktivnost v človeku povzroča napetost in nemirnost.

Delo od doma in večopravilnost?

Tehnostres oz. digitalni stres je vedno bolj zabeležen pojav na delovnih mestih, ki zahtevajo od zaposlenega, da je neprestano službeno prisoten in aktiven s pomočjo digitalnih medijev.

Tudi delo od doma je lahko za marsikoga, ki takega načina dela ni vajen, povzročitelj digitalnega stresa. Lahko ga na eni strani povzroči nepoznavanje e-tehnologije ali na drugi strani prevelika vključenost in delo zgolj z e-orodji. Danes večino informacij prejmemo skozi digitalne medije – računalnik, pametni telefon, tablico, televizijo ali e-bralnik. Zanimiva raziskava Univerze Kalifornija – San Diego je ugotovila, da v enem dnevu oziroma 12 urah v povprečju napolnimo možgane s 34 GB informacijami oziroma 105.000 besedami. Vse te informacije oziroma besede, ki zajemajo tudi slike in zvok, gredo skozi oči.

Pri delu od doma doživljamo stres tudi zaradi večopravilnosti. Pri delu z digitalnimi orodji večkrat skačemo z ene aplikacije na drugo in delamo več stvari hkrati. Čeprav se na prvi pogled večopravilnost ne zdi nevarna, večurna nepretrgana funkcionalnost v nas povzroča napetost in sprošča adrenalin. Telo postane zato nemirno in um raztresen. Večopravilnost v oči vnaša dodaten nemir, saj morajo oči, vsakič ko se ravno privadijo na en pogled – vsebino, zamenjati okolje. To hitro gibanje in spreminjanje slik – scenarijev, pa oči napenja in vzbuja v njih intenzivnost, ki pa na dolgi rok povzročita izmučenost in izgorelost. Oči in možgani potrebujejo fokus ter dosledno gledanje v eno smer ali predmet. Potrebujejo čas, da se navadijo na sliko in poglobijo vidno polje. Večopravilnost pa ravno to odvzema ter sili oko in možgane, da hitro operirajo na površini. Posledično delamo več napak in v telo vnašamo nemir.

Posledice digitalnega stresa vplivajo na celoten živčni sistem, saj zrenje v digitalne medije, zaradi umetne svetlobe, sporoča možganom, da so neprestano budni in aktivni. Posledično se naše telo začne utrujati, in ker se brani napetosti, ki je posledica neprekinjene aktivnosti, lahko občutimo psihične in fizične znake digitalnega stresa.

Psihični in fizični znaki digitalnega stresa:

- upad koncentracije,
- slabo počutje – fizično in psihično,
- notranji nemir,
- napetosti, ki se prevračajo v konflikte,
- nestrpnost oziroma neučakanost, ki vliva pritisk, da mora biti vse hitro in takoj narejeno,
- prekomerno zauživanje sladkorja in nekakovostnih maščob,
- neprestana želja po hrani,
- želja po neprestanem dokazovanju,
- apatičnost,
- zmedenost, raztresenost,
- težave s spanjem, motnje spanja, nenaspanost,
- organski odpor do dodatnega dela,
- nenehna utrujenost in izčrpanost,
- suhe oči, draženje in srbenje v očeh, trzanje veke, rdeče oziroma krvave oči, občutek težkih oči,
- glavoboli,
- bolečine v vratu.

Digitalni stres vpliva tudi na naše notranje organe, največkrat presnovo in prebavo. Bolečine v želodcu, napetost trebuha in zaprtost so pogosti simptomi stresa. Pojavljajo se tudi bolečine v mišicah, bolečine v vratu, glavoboli, utrujenost in spremembe v vzorcih spanja. Nemalokdaj stres napade tudi spomin – možnost pomnjenja novih informacij in aktivno uporabo že obstoječega spomina. Pojavlja se tudi omotica in stiskanje v prsih ter povečan utrip srca.

Poleg telesnih obolenj digitalni stres vpliva tudi na **duševno zdravje**. Depresija in tesnoba sta redna spremljevalca pretirane uporabe digitalnih orodij. Pogosti so tudi občutenje notranjega nemira in živčnost ter neprekinjena napetost. Duševna simptoma digitalnega stresa sta tudi nizka samopodoba in negativno mišljenje, da nič ne moremo in smo odvisni od okolice in ljudi. Pretirana vpetost v digitalno aktivnost prinaša tudi težave pri odločanju (preveč odločitev hkrati) in zmanjšuje kreativnost. Posledično začnemo čutiti manjvrednost in sposobnost za organizacijo dela povsem upade.

Digitalni stres je resnejši pojav, kot se kaže na prvi pogled. Neprestano doziranje modre svetlobe v oko resno škoduje ne samo fizičnim očem, ampak tudi vidu in telesnemu zdravju nasploh. Stres pri delu je obvladljiv, v kolikor delovno okolje transformiramo **v zdravo delovno mesto**. Pri tem ne smemo zanemariti očesnega zdravja, saj ljudje velikokrat najprej delamo z očmi, šele nato z rokami.

Nekaj načinov, kako preprečiti digitalni stres:

- **nega oči:** masaža vek, uporaba obkladkov za oči iz kamiličnega čaja,
- **ustrezna osvetlitev prostora:** čim manj neonskih in led luči ter raba računalniškega ekrana, ki omogoča zatemnitev modre svetlobe,
- **vaje za oči** (opisi spodaj).

1. Joga za oči:

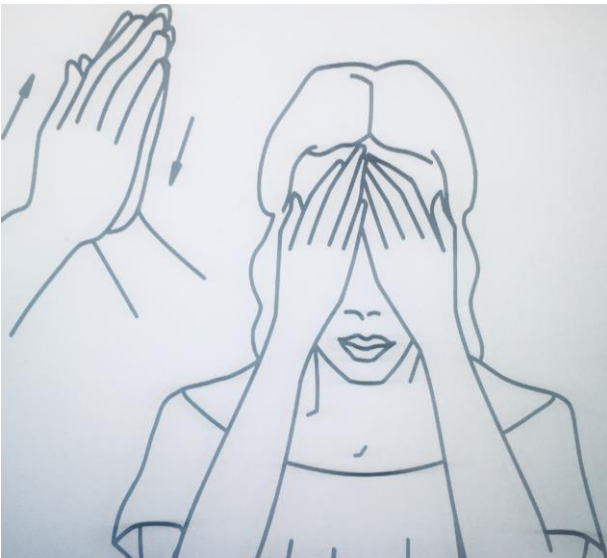


Usedite se in udobno namestite.

Zmehčajte vrat in ramenski obroč, nato začnite z vajo:

- 3 x poglejte skrajno navzgor in navzdol,
- 3 x obrnite pogled skrajno desno in levo,
- 3 x zakrožite z očmi, naprej v desno smer, nato v levo.

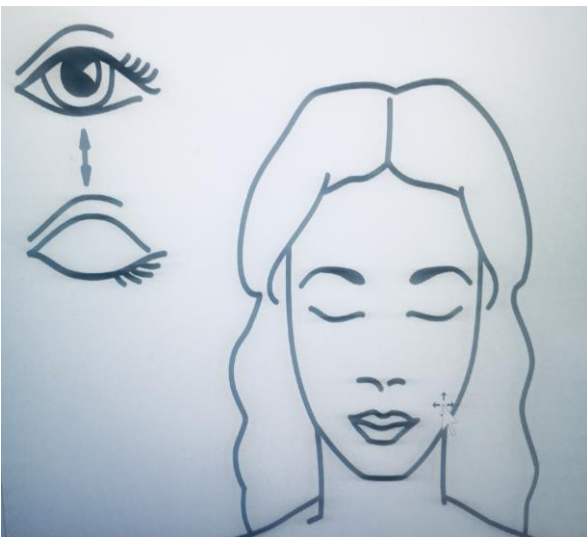
2. Vaja za sproščanje oči



- Usedite se za mizo, poravnajte hrbtenico in se sprostite.
- Nato podrgnite dlani, da se segrejejo, in jih položite na zaprte oči.
- Hkrati komolca naslonite na mizo, da boste povsem sprostili telo.
- Obe dlani naj v celoti zakrijeta oči, da nastane popolna tema.
- V tem položaju ostanite par minut.
- Po potrebi vajo ponovite tolikokrat, da povsem sprostite oči in duha.

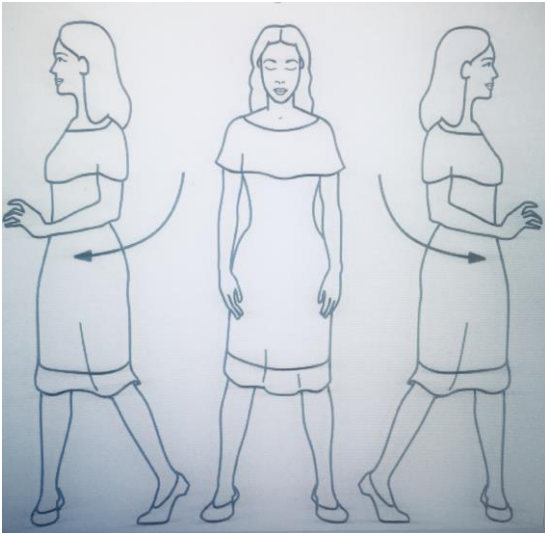
Redna vaja umiri oči, izostri pogled in blagodejno vpliva na celotno počutje.

3. Vaja za vlaženje oči



- Udobno se namestite na stol ali kavč.
- Pričnite s hitrim mežikanjem. Mežikajte dobro minuto.
- Oči za nekaj sekund zaprite in ponovite hitro mežikanje.
- Vajo ponavljajte večkrat na dan.
- Z redno vajo bodo vaše oči ohranjale frekvenco utripanja, s tem pa zadostno navlaženost in ostro ter nenaporno gledanje.

4. Vaja za vrat in hrbtenico



Ste vedeli, da oči skoraj ni mogoče sprostiti, če obenem ne zrahljamo vratu.

Vaja – nihanje stoje.

- Nogi dajte v razkorak z razmakom 40 cm.
- Roki sprostite ob telesu.
- Telo naj bo mehko, da bo lahko gibljivo.
- Počasi začnite nihati sem in tja.
- Ob koncu vsakega nihanja levo-desno sproščeno pogledjte nazaj.

Oči naj bodo med vajo umirjene in brez fokusa v izbrano točko gledanja.

Nihajte dvakrat ali trikrat dnevno do 10 minut.

Viri:

- Digital Journal: New Types of Workplace Stress in the Digital Era
- Salud Coomeva Medicina Prepagada S.A. Magazine: The Effects of Digital Stress.
- Tech 21 Century: The Human Brain is Loaded Daily with 34 GB of Information.
- Hefner D., Vorderer P.: Digital Stress. Permanent Connectedness and Multitasking.

Lea Avguštin,

predavateljica in koordinatorica, certificirana učiteljica joge (CYT 300, RYT 500)