**„Nezavařte“ si mozek informacemi**

**Jak se vyhnout technostresu?**

**Rychlý, až raketový, rozvoj technologií se dostává do hledáčku nejen psychologického výzkumu, ale i do klinické praxe. Domácí technologie, jako jsou smart telefony, tablety, non-stop emailová dostupnost či chytré domácnosti, postupně pronikají do našich životů. Jejich využívání přináší zcela nové výzvy, které ještě před pár lety, natož před desetiletími, neexistovaly. Provázání našich životů s technologiemi pak nutně, krom nesporných výhod, a že jich není málo, přináší i odvrácenou stranu, která se projevuje stresem technologiemi způsobenými tzv. technostres**.

Samotný termín technostres poprvé použil v roce 1984 psychoterapeut Craig Brode v době prvního boomu osobních počítačů, která se tehdy týkala pouze malého zlomku lidí – na rozdíl od dnešní doby. Technostresem **můžeme nazývat i těžké přizpůsobení se a udržení kroku se stále rychlejším růstem technologií**. Technostres se nejvíce projevuje v práci, kdy se díky vlivu mnoha digitálních podnětů nemůžeme tolik soustředit.

„**Stres mohou přinášet už samotné nároky na zvládnutí ovládání digitálních zařízení – nové aplikace a jejich efektivní využívání mohou přinést obavy z toho, zda ještě zvládneme všechny novinky vstřebat**. Pokud jste generace, která si pamatuje ještě telefony s ciferníkem a vytáčením telefonního čísla, určitě vidíte v chytrém telefonu náročnější výzvu, než generace, která se už s chytrým telefonem ‚narodila‘ v ruce,“ říká psycholog Mgr. Ondřej Pečený.

Příznaky techostresu mohou být fyzické (bolesti pohybového aparátu či očí) a psychické (špatná soustředěnost, nespavost, noční můry nebo psychosomatické potíže) – toto všechno může vést k úplnému odmítání digitálních technologií či strachu z pracovního selhání. **Technostres se tak nejvíce projevuje během práce, kdy je většina z nás „konfrontována“ s digitálními technologiemi**.

**Riziko home office**

Mnoho lidí vyměnilo pevnou pracovní dobu za „volnost“ v podobě tzv. home office či odkudkoliv pracují od svého počítače. Toto jistě přináší mnoho benefitů, ale na druhou stranu díky pracovní volnosti pak lidé pracují po večerech, na dovolené a kontrolují své e-maily více méně po celý den. A s tím přichází i stres z toho, že musíme na všechny zprávy

 odpovídat okamžitě. „**Pokud tedy pracujete mimo „kancelář“, tak je dobré si na práci zvolit pevnou dobu. A mimo tuto dobu již pokud možno nečteme emaily a nebereme pracovní hovory**. Možná někdy odpovíte na nějaký e-mail až ráno, ale díky tomu budete více v psychickém klidu. Dobré je se také se svým zaměstnavatelem či klienty domluvit na komunikaci ve vámi zvolený čas,“ radí Mgr. Ondřej Pečený.

**Špatná pracovní produktivita**

Ale ani v klasické kanceláři nejsme od stresu z technologií uchránění. Věčné notifikace z mobilních telefonů nás ruší při práci a zároveň snižují pracovní soustředění. Průzkum společnosti Microsoft na více než 20 tisících evropských zaměstnancích ukazuje, že stres z digitálního multitaskingu postihuje většinu z nás. Pouze 11,4 % dotázaných uvedlo, že se cítí více produktivní a pracovně uspokojeni, pokud při práci používají sociální sítě či jiné digitální aplikace. Většina dotázaných přiznala, že konstantní dostávání emailů, SMS či jiných notifikací jim brání v tom, se více soustředit a být produktivní a zároveň se tak dostávají do většího stresu. Toto komentuje i Mgr. Ondřej Pečený z kliniky Kappa:

„V pracovní oblasti chytré technologie zamlžují hranici mezi pracovním časem a časem osobním. Díky internetu a e-mailům, které můžeme číst sedm dní v týdnu, dvacet čtyři hodin denně, se nám může práce dostat do osobního života velice rychle, a ono není snadné nereagovat na e-mail nadřízeného, který jste obdrželi v půl jedné ráno. Je ale důležité si určit pracovní hranice a ty nepřekračovat.“

**Denně spotřebujeme až 75 GB informací**

Kromě stresu z neustálého používání technologií si můžeme stres přivolat i z informační přehlcenosti. Podle studií denně spotřebujeme informace v hodnotě 75 GB – nejedná se jen o data z internetu, ale i informace z televize, rozhlasu, časopisů, tabletů. Dělá to pro nás přes 200 tisíc slov za den (psané i audio). Náš mozek je tak každý den „bombardován“ neuvěřitelným množstvím informací, které by mohli „zavařit“ lecjaký počítač, natož pak náš mozek.

Co s tím můžeme dělat, aby nás stres spojený s využíváním technologií nepřeválcoval? Zde je několik rad psychologa Mgr. Ondřeje Pečeného k větší digitální „kultuře“, která může v boji s technostresem pomoci.

* **Neposílejte e-maily mimo pracovní dobu (i když pracujete sami na sebe. Ideální je dodržovat pravidlo od devíti do pěti)**
* **Mějte koníček, který vůbec nezahrnuje digitální technologie**
* **Omezte multitasking**
* **Sportujte více (zkuste to i bez mobilu či hudby)**
* **Využívejte aplikace tak, abyste mohli sami určovat momenty, kdy se jim chcete a potřebujete věnovat – čtěte poštu vždy jednou za čas (například jednou za hodinu), abyste měli možnost se věnovat i nějaké soustředěné/koncepční práci, případně si nastavte služby tak, aby se vám e-maily aktualizovaly jednou za hodinu**
* **Zkuste se zaměřit na větší osobní komunikaci před online**
* **Rozhodně si na dovolenou neberte pracovní počítač a telefon**
* **Minimálně hodinu před spaním se zkuste věnovat offline činnosti**.