Informacja prasowa

Warszawa, 24.08.2020r.

**Cyfrowy detoks podczas home office. Od czego zacząć?**

**Wiele firm nadal działa w systemie pracy zdalnej, ale nie wszystkim pracownikom z łatwością przychodzi postawienie wyraźnej granicy między pracą zawodową, a życiem prywatnym. Jak wynika z raportu TOP CDR - Digitally Responsible Company[[1]](#footnote-1) 16% respondentów potwierdziło,   
że codziennie po godzinach pracy odbiera służbowe telefony, emaile oraz korzysta z firmowego komunikatora. Cyfrowy detoks może być pomocny dla zachowania higieny pracy i uwolnienia się od myśli o obowiązkach służbowych po godzinach pracy.**

Praca po godzinach może doprowadzić do uzależnienia od Internetu szczególnie młodych ludzi do 25 roku życia. Jak pokazują badania Statista[[2]](#footnote-2) w 2019 roku ponad pół miliona Polaków było na nie szczególnie narażonych. Dlatego coraz bardziej popularne w Polsce stają się wyjazdy typu „cyfrowy detoks”, podczas których jesteśmy zupełnie offline. Pozwalają one odciąć się od natłoku informacji   
i wyłączyć szklane ekrany, z którymi ciężko nam się na co dzień rozstać. Na zachodzie cyfrowy detoks to zazwyczaj kilkudniowy wyjazd na łono natury, podczas którego uczestnicy nie korzystają z żadnych urządzeń elektronicznych. Wyciszają się, regenerują, biorą udział w warsztatach usprawniających ich komunikację interpersonalną oraz kontakt z samym sobą. Na nowo uczą się siebie i obcowania   
z drugim człowiekiem. Elementy cyfrowego detoks można zastosować również w domu, podczas home office, dzięki któremu łatwiej będzie nam oddzielić życie prywatne od zawodowego. Dobrym pomysłem jest ustalenie kilku zasad i stopniowe ich rozszerzanie.

*- Warto zacząć od małych kroków, czyli np. pół godziny przed snem przestajemy korzystać   
ze szklanych ekranów (TV, smartfona, laptopa), a po przebudzeniu pierwszą czynnością jest kilkuminutowe rozciąganie czy wypicie szklanki wody zamiast sięgnięcia po telefon. Dzięki temu będziemy mogli się wyciszyć, dostrzec potrzeby naszego organizmu* – podkreśla Katarzyna Richter, międzynarodowy specjalista z obszaru HR i komunikacji międzykulturowej.

**Więcej czasu na to, co ważne**

Cyfrowy detoks może mieć przede wszystkim pozytywny wpływ na relacje międzyludzkie. Nawet najmilsza wiadomość sms nie zastąpi rozmowy twarzą w twarz. Ograniczenie korzystania ze szklanych ekranów po godzinach pracy daje nam możliwość poświęcenia więcej uwagi na to, co dla nas ważne. Czas spędzony z najbliższą rodziną, grupą znajomych, czy podczas realizacji naszych pasji pomoże nam również się odstresować i oderwać nasze myśli od obowiązków zawodowych. Jest to szczególnie przydatne dla osób, które nie mają odrębnego gabinetu, a ich życie osobisto-zawodowe zaczęło   
od paru miesięcy toczyć się w jednym i tym samym miejscu.

**Odnajdź wewnętrzny spokój**

W dzisiejszych, zabieganych czasach cyfrowy detoks stwarza nam okazję do „zatrzymania się”. Pozwala na obcowanie z naturą, chociażby w formie spaceru po parku, ale też na zadbanie   
o odpowiednią ilość niczym niezakłócanego snu, ale co najważniejsze – skłania nas do ćwiczenia uważności, wsłuchania się w potrzeby naszego organizmu. Regularne odłączanie pomaga nam zachować zdrową równowagę między rzeczywistością, a światem cyfrowym.

**Pamiętaj, by dbać o swoje zdrowie**

Mrowienie w dłoniach, obrzęk, sztywność nadgarstka czy bóle kciuka to jedne z alarmujących objawów, których pojawienie się powinno dać nam do myślenia, że warto zrobić sobie przerwę   
od korzystania ze smartfona czy laptopa. Wielogodzinne pochylanie się nad szklanym ekranem może doprowadzić do zmian zwyrodnieniowych kręgosłupa szyjnego. Narażone na tę przypadłość   
są szczególnie osoby, które na co dzień prowadzą siedzący tryb życia. Coraz częściej można też spotkać się z problemem uzależnienia od szklanych ekranów, w tym nomofobią – lękiem przed brakiem dostępu do telefonu, bądź fonoholizmem – uzależnieniem od telefonu. Obydwa terminy uznawane są za uzależnienie, jak każde inne.

*- Bycie zaangażowanym, solidnym pracownikiem, którego cenią współpracownicy i szef jest bardzo ważne. Ale wykonywanie obowiązków zawodowych w systemie pracy zdalnej nie powinno trwać 24/7. Ważne by postawić sobie pewne granice, a po pracy się „wyłączyć” – chociażby na godzinę* – podsumowuje Katarzyna Richter, międzynarodowy specjalista z obszaru HR i komunikacji międzykulturowej.

Więcej informacji:

Biuro Prasowe Katarzyny Richter  
Maria Antoszewska

+48 666 059 526  
[m.antoszewska@lensomai.com](mailto:m.antoszewska@lensomai.com)

…………………………

**Katarzyna Richter –** międzynarodowy specjalista w zakresie HR i komunikacji międzykulturowej z ponad z 10-letnim stażem. Pracowała   
z przedstawicielami ponad 100 narodowości, doradzając w zakresie komunikacji międzykulturowej oraz rekrutacji.   
W swojej karierze zrekrutowała blisko 1000 specjalistów. Doświadczenie w zakresie najwyższych standardów obsługi klienta, rekrutacji   
i employer brandingu zdobywała pracując dla światowych potentatów lotniczych takich jak: Emirates, Etihad czy Qatar Airways. Autorka przewodnika kariery "Life After Flying". Organizuje wyjazdy z Cyfrowym Detoxem, na których pokazuje, jak zachować równowagę między życiem zawodowym, a prywatnym. Katarzyna Richter doradza również w sektorze MSP, pomagając im w budowaniu silnej pozycji poprzez employer branding. Wspiera ich swoim wieloletnim doświadczeniem oraz organizuje szkolenia online z obszaru psychologii pozytywnej   
i zarządzania stresem w wyjątkowych sytuacjach. Jest również wykładowcą i autorką licznych publikacji o tematyce podróży,   
HR i komunikacji międzykulturowej w biznesie, a także założycielką firmy szkoleniowo – doradczej Deal with Culture.

1. Raport Programu Cyfrowej Odpowiedzialności Biznesu, Czy sztuczna inteligencja wygra z człowiekiem?, 2019. [↑](#footnote-ref-1)
2. Statista, Risk of Internet addiction in Poland from 2012 to 2019. [↑](#footnote-ref-2)