Informacja prasowa

Warszawa, 23.11.2020r.

**Fascynacja nierealnym. Dlaczego wolimy nasze „życie” w Internecie?**

**Dla jednych to zabawa i odskocznia od codzienności, a dla niektórych szansa na nowe życie. Na bycie kimś, kim nie mieli odwagi stać się w rzeczywistości. Przestrzeń, w której zaspokajana jest potrzeba bycia akceptowanym i rozumianym. Jednak to także pierwszy krok ku uzależnieniu
od Internetu.**

Internet dał nam dostęp do wielu informacji i ciekawostek o świecie. Stworzył nam szansę na pracę nawet z rajskiej plaży. Ułatwił również nawiązywanie nowych znajomości i otwieranie się na innych. Pokazał, jak nasze życie mogłoby wyglądać, gdybyśmy byli bogatsi, szczuplejsi, mieszkali w innej części kuli ziemskiej. Wizja stania się chociaż na chwilę kimś innym doprowadziła do tego, że wiele osób zatraciło się w świecie wirtualnym, spędzając godziny na obsesyjnym przeglądaniu social mediów.

**Social media ucieczką od codzienności**

Dużą część naszego życia przenieśliśmy do wirtualnego świata szklanych ekranów. Częściej wolimy porozmawiać przez kamerkę niż spotkać się ze znajomymi. Zamiast zainwestować w swój rozwój wolimy przeglądać portale społecznościowe i skupiać się na naszych brakach. Problem ten dotyczy zarówno dorosłych, jak i młodzieży. 26%[[1]](#footnote-1) uczniów odczuwa bowiem potrzebę używania smartfona chwilę po jego odłożeniu na bok. Ogromny strach, że coś nam umknie, coś nas ominie. I to właśnie pierwsze sygnały występujące u nastolatków powinny być sygnałem ostrzegawczym, a tym samym właściwym momentem na reakcję.

*- Fascynacja nierealnym stała się dla wielu z nas ucieczką od codzienności - sposobem na życie i walkę z naszymi wewnętrznymi kompleksami. Otoczeni pięknymi widokami i perfekcyjnymi wnętrzami, chociaż sami prowadzimy dobre życie, to tego nie dostrzegamy. Skupiamy się na tym, jak innym się żyje i zastanawiamy, dlaczego my tak nie mamy* – zwraca uwagę Katarzyna Richter, międzynarodowy specjalista z obszaru HR i komunikacji międzykulturowej.

Tracą na tym nasze relacje międzyludzkie, ale przede wszystkim zdrowie psychiczne. Ciągłe porównywanie się do innych prowadzi bowiem do ogromnej frustracji, a nawet depresji.

**Uzależnienie od Internetu – problem zyskujący na znaczeniu**

Ciągłe przesiadywanie przed szklanym ekranem prowadzi także do uzależnienia od Internetu. Choć jest to stosunkowo nowe zjawisko, to zyskało ono na znaczeniu szczególnie w czasach pandemii. Głównym jego skutkiem są gwałtowne zmiany zachowań, przedkładamy wirtualną rzeczywistość ponad nasze realne otoczenie, co powoduje trudności w nawiązywaniu kontaktów oraz unikanie relacji międzyludzkich. Co więcej zaciera się granica pomiędzy światem wirtualnym a rzeczywistym, pojawiają się problemy z pamięcią i koncentracją, utrata zainteresowań, zanikanie więzi emocjonalnych, depresja, brak aspiracji oraz zaniedbywanie obowiązków zawodowych.

*- Żyjemy w świecie zdominowanym przez technologię. To, co wydawało się nam udogodnieniem, jednak powoli staje się dla nas największym przekleństwem. Nasz umysł nie przywykł do ciągłego przetwarzania informacji płynących z cyfrowych urządzeń, przez co stajemy się przytłoczeni ich natłokiem[[2]](#footnote-2)* – podkreśla Katarzyna Richter.

Spędzając długie godziny przed szklanym ekranem coraz bardziej zatracamy się w wirtualnym świecie, zupełnie nie doceniając tego co mamy, tracąc zapał do działania i dokonywania zmian w naszym realnym życiu. Dlatego dobrym sposobem na walkę nie tyle z uzależnieniem od Internetu, ale przede wszystkim uwolnieniem się od ciągłego przeglądania social mediów jest cyfrowy detoks. Cyfrowe detoxy to wyjazdy na łono natury, podczas których uczestnicy nie korzystają z żadnych urządzeń elektronicznych.

*- Cisza i spokój ich otaczająca pozwala wyciszyć się i dogłębnie zrozumieć potrzeby swojego organizmu. To również czas na docenienie swojego życia i nabranie chęci do rozwijania się na nowo, w świecie realnym. Dobrym początkiem ograniczenia korzystania z Internetu może być wyłączenie się na jeden dzień w tygodniu, na przykład podczas weekendu*  – podsumowuje Katarzyna Richter.

…………………………

**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. Badania na temat używania Internetu przez dzieci i młodzież, Państwowy Instytut Badawczy NASK, 2019. [↑](#footnote-ref-1)
2. Coś z niczego, Tomasz Słodki: Cyfrowy Detoks, Katarzyna Richter, 2020. [↑](#footnote-ref-2)