



JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM CYFORWYM

Wskazówki dla pracowników



Informacyjna kampania społeczna dotycząca prewencji stresu cyfrowego i zachowania równowagi cyfrowej w pracy i po pracy

Praca zdalna stała się obecnie powszechnym sposobem wykonywania pracy. Wraz z jej rozwojem pogłębił się problem związany z brakiem równowagi cyfrowej w czasie pracy i po pracy, będący źródłem STRESU CYFROWEGO.

Co to jest stres cyfrowy?

Stres cyfrowy oznacza poczucie przeciążenia informacyjnego, przebodźcowania i przytłoczenia, poczucie bycia „stałe w pracy”, „zawsze dostępnego i w ciągłej gotowości”.

Wśród czynników powodujących stres cyfrowy wymienia się **przeciążenie technologiczno-informacyjne**, spowodowane długim i intensywnym czasem wykonywania zadań z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych oraz **zaburzenie równowagi cyfrowej** pomiędzy pracą a życiem prywatnym ze względu na konieczność bycia w pracy również po godzinach.

Jeśli zauważyłeś u siebie:



słabszą koncentrację,
drażliwość, zaburzenia
pamięci



poczucie przeciążenia pracą,
a nawet wypalenie
zawodowe



zaburzenie poczucia
równowagi pomiędzy pracą
a życiem osobistym



poczucie osamotnienia



uzależnienie od technologii



niską efektywność pracy

Co możesz zrobić?



Stwórz własny rytuał rozpoczynania dnia pracy. Może to być aktywność fizyczna (spacer, ćwiczenia rozciągające itp.), wypicie kawy, szklanki wody, przygotowanie zdrowego śniadania. **Nie zaczynaj dnia z telefonem w dłoni.**



Wykonuj przerwę na posiłek regularnie o tej samej porze. Posiłki spożywaj najlepiej w innym miejscu niż stanowisko pracy. Pamiętaj, żeby być w tym czasie offline.



Przerwy w pracy spędzaj z dala od biurka, najlepiej aktywnie. Wstań, poruszaj się, jeśli możesz wyjdź na zewnątrz. **Odłóż telefon.**



Bądź świadomy czasu spędzanego w Internecie i wybieraj, na co chcesz poświęcić swoją uwagę. **Nie trać energii na przyjmowanie niepotrzebnych treści.**



Ustal i zasygnalizuj koniec dnia pracy.



Określ, ile czasu chcesz przeznaczać na media społecznościowe.



Jeśli czujesz, że potrzebujesz wsparcia w kontrolowaniu i zarządzaniu swojego czasu oraz ograniczaniu dostępu do stron internetowych i platform, skorzystaj z dostępnych na rynku programów i aplikacji.



Czy wiesz, że....

Od kilku ostatnich lat rozwija się trend świadomego ograniczania korzystania ze smartfonu, a szczególnie mediów społecznościowych. Nosi on nazwę **JOMO** i jest skrótem od angielskich słów **Joy of Missing Out**.

Powstał w opozycji do **FOMO** (ang. Fear Of Missing Out), czyli strachu przed tym, że może ominąć nas jakaś ważna informacja, czy satysfakcjonujące doświadczenie, w którym nie uczestniczymy.

www.ciop.pl/strescyfrowy