



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O zdraví](#) 19. 4. 2020 | Daniel Mareš

# Digitální detox - vědět, co se děje, ale se zdravou mírou

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Digitalni-detox---vedet,-co-se-deje,-ale-se-zdravou-mirou\\_\\_s10012x19680.html](https://magazin.clanky/o-zdravi/Digitalni-detox---vedet,-co-se-deje,-ale-se-zdravou-mirou__s10012x19680.html)

Dlouhé týdny v karanténě unavují. Hodit se do pohody není možná tak těžké. Stačí na chvíli vypnout. Digitální detox znamená odstříhnout se od negativních informací a spíše se zaměřit na život tady a teď. V přítomnosti členů rodiny a s přáteli na telefonu.



## **Vědět, co se děje, ale s mírou**

Jak už jsme naznačili, prvním, zásadním problémem je zpravodajství. Nesmíte to s ním v žádném případě přehánět. Klidně si jednou, dvakrát denně

**vyhradte vždy čtvrt hodiny na ty nejdůležitější zprávy.** Stačí třeba nějaká online roletka, ve které si přečtete ty nejnovější informace. Rozhodně není potřeba sledovat tiskové konference, pokud to nepotřebujete ke své profesi.

## **Videohovory jsou super věc**

Asi většinu z nás **otravuje sociální izolace**. Díky chytrým nástrojům a aplikacím ale můžeme se svými příbuznými či přáteli komunikovat v podstatě neustále. V tom má internet velkou výhodu. Takže média plná čísel, ze kterých jde úzkost vyměňte třeba **za videohovor s kamarádkou či babičkou**. Uděláte jim radost, a [navíc si vyčistíte hlavu](#). A vážne-li vám spojení kvůli zastaralé technice, novou hravě vyberete díky [odborným recenzím mobilních telefonů](#).

## **Utečte do světa fantazie**



Rádi čtete a potřebujete se po náročném pracovním dni uvolnit?

Ať už celý den sedíte u počítače na home office, nebo i v těchto dnech máte náročnou fyzickou osmihodinovku, večerním koukáním do digitálních displejů si moc neodpočínáte.

Raději si kupte papírový **časopis** nebo si **vezměte klasickou knížku**. Bude to balzám nejen pro váš mozek, ale i pro váš zrak. Utečete tak do jiného světa a na chvíli zapomenete na to, co se kolem nás děje. Pokud se na čtení nemůžete soustředit, nejlepším řešením je telefon **odpojit od domácího wifi připojení** a zablokovat si v něm i mobilní data. Nebo ho jednoduše nastavte na režim „letadlo“.

## Hlavu pročítí

Pokud budete od ostatních dodržovat odstup a vezmete si s sebou roušku, můžete si jít třeba zaběhat. **A klidně nechte telefon doma.** Takový běh bez chytré aplikace, která vám snad měří i to, co si myslíte, si značná část lidí neumí představit. Přitom je to tak jednoduché, vezměte si pohodlné oblečení, bavlněné tričko a kvalitní body a vyběhněte. Nic víc přece nepotřebujete.

Pokud si chcete proměřit, kolik kilometrů jste uběhli, tak se předem **mrkněte na vaši trasu doma** na mapách - určitě stejně běháte pořád tu samou. Endorfiny se vám budou vyplavovat i bez internetu a k dobrému pocitu z fyzické aktivity taky připojení nepotřebujete. Navíc je úplný nesmysl si pořád kontrolovat, jakou rychlostí běžíte - přece sami cítíte, na co máte a na co ne. Poslouchejte vaše tělo. **Hlavu si ale vyčistíte** i obyčejnou procházkou.

## Elektro - v ložnici raději ne



Pokud se chcete udržet v psychické pohodě. Není vhodné si telefon brát do postele.

A už vůbec si na něm **před ulehnutím nepouštějte zpravodajství**. Mobil před spaním dejte třeba do pokoje, a hlavně už se na ty „socky“ nedívejte.

**Světlo z dotykové obrazovky zpomaluje tvorbu spacího hormonu** – melatoninu a ráno jste tak celý rozlámaní a unavení. Z toho důvodu telefon nepoužívejte ani jako budík, kupte si nějaký normální. Stále by vás to lákalo po něm na nočním stolku šahat. Technologie mohou pomáhat, ale i škodit a je vhodné mezi tím najít kompromis.

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)