



Il-Benesseri Digitali

Qegħdin ngħixu f'dinja digitali. Kulma nagħmlu sar ikollu element digitali, b'mod speċjali f'dawn l-aħħar snin.

Il-benefiċċji tal-użu tal-apparat digitali:

Nużaw apparat digitali l-iskola, fuq ix-xogħol u fil-ħajja ta' kuljum, sempliċement għax dan jagħmel kollox aktar faċli! !



Aċċess għal informazzjoni, servizzi u appoġġ



Jgħinna nesprimu ruħna b'mod kreattiv



Jiffaċilita l-konnessjoni ma' persuni oħra li jaħsbuha bħalna



Iżommna f'kuntatt mal-ħbieb u mal-familja



Jagħtina lok fejn niċċelebraw kisbiet u avvenimenti speċjali



Jiffaċilita stil ta' ħajja sana (eż. l-irqad, l-attività fiżika, in-nutrizzjoni)

Madankollu l-użu eċċessiv tat-teknoloġija digitali jista' jkollu konsegwenzi negattivi:



L-użu żżejjed tal-iskrins tal-kompjuters jista' jkollu **impatt ħazin fuq għajnejna** kif ukoll fuq **il-postura tagħna** u **n-naħa tal-għonq u l-ispallejn**. Id-dawl blu tal-iskrin tal-kompjuter għandu wkoll effett **fuq il-melatonina (l-ormon tal-irqad)**. Għalhekk l-użu fit-tul tal-iskrins matul il-ħinijiet ta' billejl kapaċi jikkawża diffikultajiet fl-irqad.



Ħafna ħin fuq apparat diġitali u l-internet **jista' jtellef drawwiet aktar tajbin għas-saħħa bħal mawriet fin-natura, attività fiżika, l-irqad jew ħin fil-kumpanija ta' ħaddieħor**. B'hekk jista jikkaguna żieda fl-istress jew burdati ħżiena, kif ukoll problemi fil-konnessjoni soċjaliXi drabi n-nies jispicċaw iħossu li ma jistgħux jgħixu mingħajr l-apparat diġitali tagħhom jew bla ma jkunu konnessi mal-internet.



Kultant kapaċi naħsbu li l-preżenza tagħna fuq il-midja soċjali hija aktar importanti mit-tgawdija tal-ħajja reali. **Spiss inqabblu dak li jiġri wara l-kwinti ta' ħajjitna ma' dak li juru l-oħrajn fuq il-midja soċjali**. Terġa' u tgħid, il-pjattaformi tal-midja soċjali għandhom tendenza jkunu inqas ikkontrollati minn irkejjen oħra tal-internet u għaldaqstant in-nies jistgħu jipubblikaw ċertu kontenut li jaħsadna u jfixkilna.



Il-biża' li qed titef xi ħaġa (FOMO – fear of missing out)

Dan l-akronimu jirreferi għas-sentiment li donnu ħaddieħor qed jieħu aktar gost jew jgħix ħajja aħjar minnek. Dan ma jfissirx biss li tħossok bħallikieku hemm affarijiet oħra li tista' tagħmel fil-mument, iżda jinvolve sens ta' inferjorita' għax tħossok qed titef xi ħaġa fundamentalment importanti li ħaddieħor ikun qed igawdiha proprju f'dak il-waqt. Jista' jggegħelna nħossuna tedjanti jew mhux interessanti u kapaċi wkoll inaqqsilna l-istima tagħna nfusna jekk ma nżommux preżenza online soda u konsistenti.

Minbarra s-sentiment tas-solitudni, il-FOMO jista' jżid l-involviment tagħna fi drawwiet ħżiena. Interessanti l-fatt li l-FOMO jiskatta żieda fl-użu ta' siti tal-midja soċjali bħal Instagram u Facebook, għalkemm ħafna drabi din iż-żieda tista' tkompli taggrava dan is-sentiment.



X'inhuma s-sinjali ta' twissija dwar l-użu eċċessiv tal-apparat digitali?

Jista' jkollok bżonn tagħmel xi bidliet fl-użu tal-apparat diġitali jekk:



Tħoss sintomi ta' strapazz f'għajnejk, inkluż tidmigh mill-għajnejn, għajnejn għajjiena jew juġġhuk, vista mċajpra, vista doppja, għajnejn xotti, ħmura fl-għajnejn jew uġigh ta' ras.



Tensjoni, skumdità, jew uġigh fl-għonq, l-ispalla u/jew id-dahar.



Tqatta' aktar ħin tikkomunika ma' oħrajn b'mod diġitali milli wiċċ imb wiċċ



Tħoss ċerta ansjetà meta ma jkollokx aċċess għal apparat diġitali



Issibek tqabbel lilek innifsek ma' persuni oħrajn



Issibha diffiċli torqod jew ikollok tħarbit fiċ-ċikli tal-irqad



Ikollok inqas laqgħat wiċċ imb wiċċ mal-ħbieb u mal-familja



Tħossok maqtuġh mill-izjed persuni qribek



L-użu tal-internet itellfek milli tagħmel affarijiet oħra fil-ħajja ta' kuljum



Tinħakem minn tensjoni għax ma tkunx tista' tlaħħaq ma' ammonti estremi ta' informazzjoni



Kif nista' nipprattika l-benessri digitali?

Din tfisser l-għoti ta' prijorità lill-kontroll fuqek innfisek. Tfiisser l-użu tal-apparat digitali b'intenzjoni u bi ħsieb, u b'mod li jgħib l-akbar benefiċċju għas-saħħa fiżika u mentali tiegħek, għar-relazzjonijiet, it-tagħlim u s-sikurezza tiegħek u għall-bilanċ bejn ix-xogħol u l-ħajja.

MOFFOK HEMM



Innota d-drawwiet digitali tiegħek

Kemm tqatta' żmien tuża apparat digitali?

Kif tqatta' ħinek fuqhom?

Ħu nota tat-tendenzi tiegħek halli mbagħad tkun tista' tagħmel il-bidliet li tehtieg. Xi applikazzjonijiet digitali għandhom din il-funzjoni.



Agħraf xi s-soltu jtellfek

Aħseb dwar dak li għandu ħabta jtellfek minn xogħlok jew minn ħajtek meta tkun online.



Osserva kif l-attivitajiet tiegħek jaffettwalek il-burdata

Ikkunsidra kif tħossok meta tuża apparat digitali u tara kontenut online. Jekk ċerti aktivitajiet iħassrulek il-burdata jew inaqqasulek l-enerġija, qatta' inqas ħin fuqhom u/jew ibdilhom b'attivitajiet li jgħinuk terġa' lura fuq saqajk.



Tibżax mill-monotonija...

...Ipprova alternattivi produttivi għall-użu ta' apparat digitali tul sigħat sħaħ. Xi artiklu, video jew podcast dwar xi ħaġa li ssibha interessanti kapaċi jkunu alternattiva utli. Tista' wkoll taqbad konverżazzjoni ma' ħabib.



Kif nista' nipprattika l-benessri digitali?

Xi iktar pariri:

GHIX BI HSIEB



Agħmel limitu fuq kemm tqatta' ħin tuża l-apparat diġitali...

... u żommu! It-tfakkiriet jew l-alarms jistgħu jgħinuk.



Ħu pawzi biex tnaqqas l-istrapazz fuq għajnejk

Ir-regola 20-20-20 fuq kemm iddum tara kontenut diġitali hija utli: sabiex tnaqqas l-istrapazz fuq għajnejk, wara kull 20 minuta fuq l-iskrin ieqaf 20 sekonda biex tħares lejn xi haġa mill-inqas 20 pied bogħod.



Ftakar fil-qagħda tiegħek!

Ħu ħsieb is-sinla tiegħek! Qis li żżomm qagħda tajba – dritta dahrek u serraħ għonqok.



Ipprova ddeciedi l-ħin li taqta' mill-internet

L-użu tal-mobile jew tat-teknoloġija diġitali qabel torqod jista' jkollu impatti negattivi fuq iċ-ċikli tal-irqad tiegħek ukoll. Olqot żewġ għasafar b'gebla waħda billi tattiva d- 'do-not-disturb' wara ċerti ħinijiet ħalli tiżgura li xejn ma jtellfek għajr ħwejjeġ urgenti. Ipprova aqra ktieb qabel torqod minflok



Orjenta l-attenzjoni tiegħek

Qatta' ftit ħin 'il bogħod mill-apparat diġitali xi darba kultant. Ftakar fil-ħajja reali tiegħek: aqra kotba, għamel xi attività fiżika, qatta' aktar ħin barra d-dar jew ma' ħbiebek u familtek. Forsi saħansitra pprova xi tekniki ta' rilassament!



Żomm ħinijiet fejn ma tużax apparat diġitali

Ikkonfigura l-avviżi tal-midja soċjali b'mod li jtellfuk biss meta tkun trid daqsxejn distrazzjoni! Tista wkoll Ipprova ħassar għal ftit żmien xi waħda mill-applikazzjonijiet tal-midja soċjali mill-mobile tiegħek u ara kif tħossok.



Fittex kontenut diġitali pożittiv

Segwi siti jew kontijiet tal-midja soċjali li jqawwulek il-moral, iżommulek l-interess u jippubblikaw materjal pożittiv. Ftakar li tista' twaqqaf ċerti tipi ta' kontenut milli jitfaċċaw fuq il-midja soċjali tiegħek.



Żomm saqajk mal-art

Ftakar li l-ħajjiet tan-nies huma ferm aktar ikkumplikati minn kif jintwerew online. Żomm f'moħħok li l-midja soċjali mhux kollha tabilhaqq reali. Minn żmien għal żmien skrollja l-profil tiegħek u ara x'jidhirlek minnek innifsek: ħajtek tidher ħafna aħjar mill-mod kif fil-fatt tgħixha?



Sib il-komunità tiegħek

Ikunu xi jkunu l-passatempo u l-passjonijiet tiegħek aktarx ser issib oħrajn li jieħdu gost bl-istess affarijiet. Is-sħubija f'komunità online pożittiva tista' ssaħħaħlek il-benessri mentali. Intant naqqas il-konnessjonijiet ma' nies li jggegħluk tħossok ħażin dwarek innifsek u dwar ħajtek.