



# Polska Karta Suwerenności Cyfrowej

## CYFROWY MINIMALIZM - PORADNIK

Aby w pełni świadomie podejść do wdrażania cyfrowego detoksu w życiu codziennym warto pochylić się nad pojęciem minimalizmu. Zgodnie ze słownikową definicją tego słowa, minimalizm jest ograniczeniem do minimum wymagań, potrzeb, dążeń. W kontekście cyfrowym może być więc on rozumiany jako filozofia, styl bycia charakteryzujący się w intencyjnym redukowaniem obecności nowych mediów w życiu prywatnym. Poniżej przedstawiamy korzyści płynące z digitalowego ascetyzmu oraz wskazówki, jak stosować go na codzień.

Aby dowiedzieć się więcej, wejdź na [www.cyfrowasuwerennosc.pl/detoks](http://www.cyfrowasuwerennosc.pl/detoks)

# CYFROWY MINIMALIZM - PORADNIK

## Co daje #digitalminimalism?

- **Redukcja stresu**

Strumień aktualności i ciągle przychodzące powiadomienia działają na nas stresogennie i prowadzą do przebudźcowania. Zredukuj czas spędzony z telefonem czy laptopem, a odzyskasz równowagę mentalną i poprawisz swoje samopoczucie.

- **Lepsze zdrowie**

Nie tylko Twoje oczy będą wdzięczne za przerwę od ekranu, ale także całe ciało. Przeznacz czas spędzany na smartphonie na aktywność fizyczną!

- **Zdrowszy sen**

Późno kładziesz się do łóżka, nie możesz usnąć, budzisz się bardziej zmęczony niż wieczorem... brzmi znajomo? Wpatrywanie się w telefon czy laptopa tuż przed pójściem do łóżka sprawia, że mózg jest czujny i aktywny oraz opóźnia uwalnianie melatoniny. Odstawienie urządzeń emitujących zimne światło na 2 h przed pójściem spać pozwoli Ci odzyskać spokojny, zdrowy wypoczynek.

- **Bardziej wartościowy czas spędzany ze znajomymi i rodziną**

Odpuść odpisywanie na wiadomości i scrollowanie podczas spotkań towarzyskich i bądź w pełni "tu i teraz".

- **Większa produktywność, bardziej efektywna praca**

Jeżeli zdarza Ci się kompulsywnie sprawdzać telefon, powiadomienia, odpisywać na wiadomości zapewne robisz to też w godzinach pracy. Powoduje to nie tylko Twoje dodatkowe zmęczenie, lecz także przekłada się na gorsze wywiązywanie się z obowiązków.

- **Wyższe poczucie własnej wartości dzięki unikaniu porównywania się z innymi osobami w sieci**

32 procent nastoletnich dziewcząt przyznało, że kiedy czują się źle z powodu swoich ciał, Instagram pogarsza ten stan - wynika z wewnętrznej prezentacji, którą naukowcy przygotowali dla Facebooka w marcu 2020 r. Nawet jeżeli nie masz już "naście" lat, niewątpliwie sugerujesz się wyidealizowanym życiem innych osób w social mediach, przez co sam czujesz się gorzej. Odłóż telefon, odpuść, odżyj.

# CYFROWY MINIMALIZM - PORADNIK

## JAK ODZYSKAĆ ZDROWY BALANS?

### 1. Oczyszczyć swój feed

Pozbądź się aplikacji, z których nie korzystasz; odfollowuj profile, które Cię nie interesują bądź Ci nie służą; wycisz ("mute") relacje osób, które zasypują Cię relacjami i postami.

### 2. Pozbądź się stresorów

Wyłącz wszelkie powiadomienia; wypisz się z newsletterów; zainstaluj blokery reklam.

### 3. Wprowadź ramy czasowe, w których korzystasz z narzędzi cyfrowych

Używaj telefonu do czynności innych niż dzwonienie tylko w danych slotach czasowych (np. 9-15), nie korzystaj ze smartfona i laptopa w określonych godzinach (np. 7-10 i od 18) bądź ogranicz się do jednorazowego sprawdzania telefonu w określonym przedziale czasowym (np. raz na godzinę; 1,5 h).

### 4. Anagolowe poranki i wieczory

Nie korzystaj z telefonu i laptopa co najmniej 2h przed snem oraz (poza pracą) 2 h z rana.

### 5. Wprowadź zasadę, aby nie korzystać z telefonu podczas posiłków

Schowaj telefon w torbie, odnieś go do innego pokoju na czas jedzenia. Zachęcaj do tego także towarzyszące Ci osoby. W szczególności podczas świąt, imprez rodzinnych postaraj się zachęcić bliskich do tego, by nie korzystali ze smartfonów (przykładowo na początku wydarzenia zaproponuj schowanie telefonów do specjalnie dedykowanego do tego pudełka).

### 6. Wprowadź cykliczny całodniowy cyfrowy detoks

Wedle swoich możliwości i potrzeb, postaraj się wygospodarować jeden dzień w tygodniu bądź kilka dni w miesiącu na całkowity detoks cyfrowy podczas, którego zastosujesz zasady #DDC i całkowicie odłączysz się od sieci i nowych mediów.