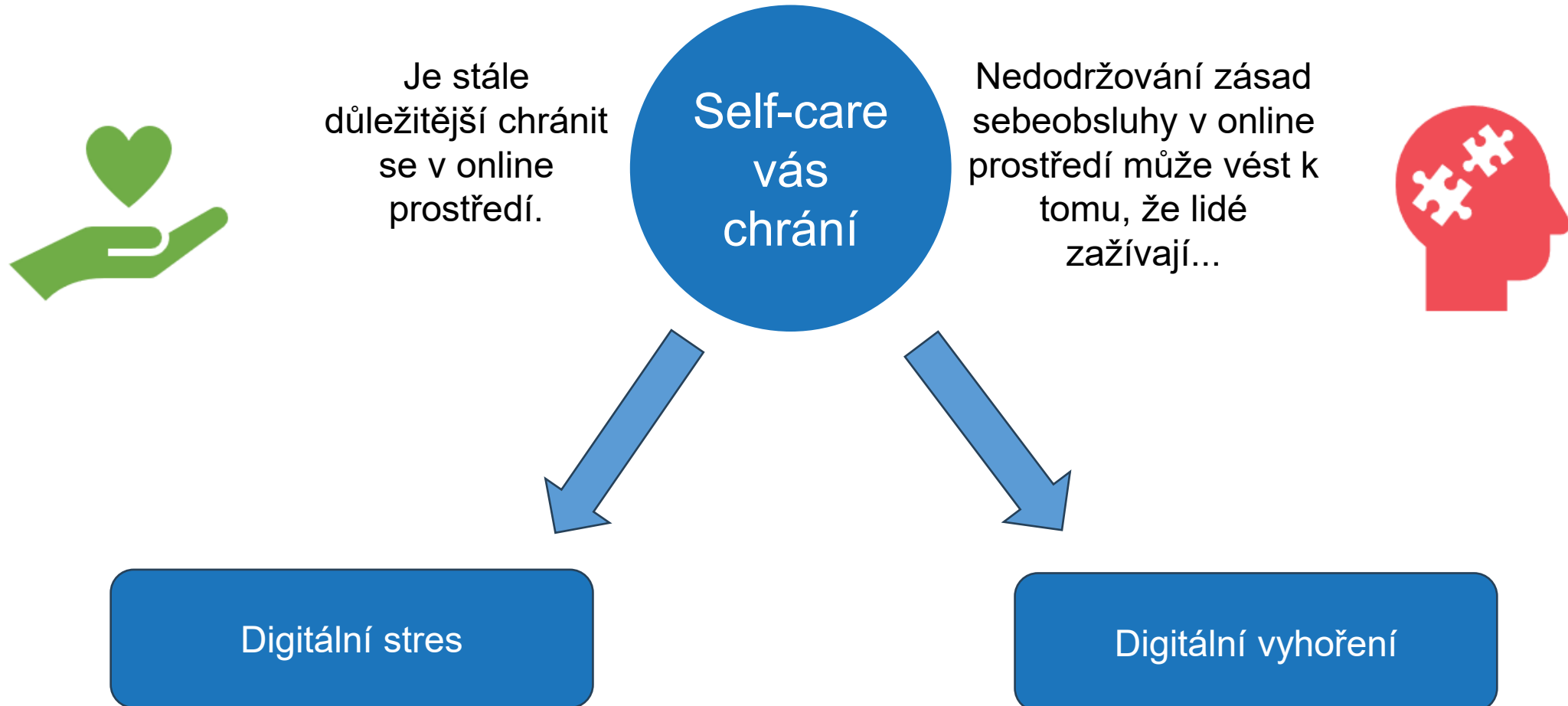


# Techniky péče o sebe pro digitální pohodu



# Self-care techniky pro digitální well-being

**Digitální stres označuje stav, kdy neustálé připojení může vést k úzkosti, depresi a vyhoření.**

- Tlak být neustále online a dostupný může vytvářet psychickou zátěž a ovlivňovat vaše celkové blaho.
- Studie ukazují, že nadměrný čas strávený u obrazovky je spojen s vyšší mírou stresu a nižší úrovní duševního zdraví.

**Příznaky vyhoření zahrnují:**

- Obtížné zvládání každodenních úkolů nebo pocit, že se topíte ve zodpovědnostech.
- Trvalé obavy, úzkost nebo nervozita ohledně online interakcí či digitálních úkolů.
- Pocit neustálé únavy, i když máte dostatek spánku, způsobený duševní vyčerpaností z dlouhého času stráveného u obrazovky.
- Ztráta nadšení pro aktivity, které vás dříve bavily, jak online, tak offline..



# Self-care techniky pro digitální well-being

Pokud zažíváte některý z těchto příznaků digitálního stresu nebo dokonce vyhoření, je důležité udělat krok zpět a začít pečovat o svou pohodu v online prostředí.

Vyzkoušejte některé z těchto strategií, které vám pomohou praktikovat péči o sebe online:

## #1 – Udělejte digitální detox

Pravidelné přestávky od obrazovek pomáhají obnovit mysl a snížit stres.

### Tipy:

Naplánujte si každý den konkrétní časy, kdy se odpojíte

Používejte aplikace, které omezují čas u obrazovky

Věnujte se offline koníčkům nebo aktivitám

**Výhody:** Lepší soustředění, kvalitnější spánek a zlepšená nálada.

## #2 – Vyzkoušejte trochu mindfulness...

**Hluboké dýchání** – Jednoduchá dechová cvičení mohou pomoci snížit stres a podpořit uvolnění.

**Meditace** – Každý den věnujte pár minut meditaci, která pročistí mysl a zlepší soustředění.

**Relaxace** – Aktivity jako jóga, progresivní svalová relaxace nebo vizualizační cvičení mohou pomoci zvládat stres.

## #3 – Obráťte se na ostatní...

**Mluvte s přáteli a rodinou** – Sdílejte své pocity a zkušenosti s lidmi, kterým důvěřujete.

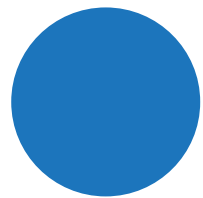
**Vyhledejte odbornou pomoc** – Zvažte konzultaci s poradcem nebo terapeutem, pokud je situace příliš náročná.

**Připojte se k podpůrným skupinám** – Tyto skupiny mohou poskytnout pocit komunity a sdílených zkušeností při zvládání digitálního stresu.

# Self-care techniky pro digitální well-being

## #4 – Vytvořte si osobní self-care plán...

- Pochopte, které konkrétní aspekty vašeho digitálního života způsobují stres, například používání sociálních sítí, neustálá oznámení nebo online konflikty.
- Vedení deníku vám pomůže sledovat online aktivity a zaznamenávat, kdy se cítíte ve stresu nebo úzkosti.
- Stanovte si konkrétní limity pro denní používání obrazovky, například žádné obrazovky během jídla nebo před spaním.
- Najděte si čas na fyzické cvičení, koníčky a osobní setkání, která vás baví.
- Zařadte návyky, jako jsou pravidelné přestávky, používání obrazovek na dobře osvětlených místech a udržování správného držení těla.
- Pravidelně vyhodnocujte svůj plán péče o sebe, abyste zjistili, co funguje a co je třeba upravit.
- Buďte ochotní podle potřeby měnit své strategie tak, aby lépe vyhovovaly vašim měnícím se potřebám a životnímu stylu.



# Self-care v online prostoru

## Co je to Self-care plán?

Strategie pro zvládání duševního a emočního zdraví při používání digitálních platforem.

### Příklady:



Pravidelné přestávky od obrazovek.



Sledování přínosných účtů.



Nastavení denních časových limitů pro používání sociálních sítí.

