

Dióssi Eszter

DIGITÁLIS JÓLLÉT

ÚTON A DIGITÁLIS
EGYENSÚLY FELE

————— Ingyenesen letölthető —————
segédanyag

www.diossieszter.hu

Reggel van. A szoba még félhomályban, a kijelző már világít, a telefon ébreszt. Az éles fény még rosszul esik a szemednek. Ha már az ébresztőt kinyomod, ránézel az értesítéseidre. A naptár emlékeztet. Valaki írt a csoportba. Hányan kedvelték a bejegyzésed? Egy hír, amit nem akarsz kihagyni. Hogy állnak a befektetéseid? Leárazás a kedvenc online boltodban. Az ujjad automatikusan mozdul, görgetsz — még mindig párnán a fejed. **A nap el sem kezdődött, de az elméd már online.** Hamarabb szippant be az online ingerek örült tempója, minthogy az ágyban nyújtóznál egyet.

Az always-on kultúra azt ígéri, hogy segít összekötni a világgal, kapcsolatot tartani, és segít lépést tartani a fejlődéssel. És ez igaz is, manapság könnyedén tarthatsz kapcsolatot a külföldön élő rokonokkal, barátokkal, hozzáférhetsz információkhoz, hírekhez a világ bármely pontjáról, sokkal könnyebben szakértőjévé válhatsz egy-egy témának, ami érdekel.

De az eredmény sokszor mégis **kimerültség, zaklatottság, szorongás és elidegenedettség.**

A digitális eszközök révén jobban össze vagyunk kötve mint valaha, de talán még sosem voltunk ennyire eltávolodva önmagunktól és sokszor másoktól is. A **digitális zaj**, ez a megfoghatatlan, mégis mindenütt jelenlévő tényező, ami befolyásolja, hogy miről gondolkozunk, hogyan gondolkozunk és hogyan érzünk.

MA EGYETLEN NAP ALATT TÖBB INGERT KAP AZ IDEGRENDSZERÜNK, MINT 100 ÉVVEL EZELŐTT EGY EGÉSZ ÉV ALATT.

És ez nem csak pusztán mennyiségi kérdés. Az applikációk tartós elköteleződésre optimalizált algoritmusai olyan tartalmakat kínálnak, amelyek számodra érzelmileg telítettek, azaz erős érzelmeket váltanak ki, ezzel ösztönözve arra, hogy még több időt tölts ott. Ezek az ingerek gyorsak és kiszámíthatatlanul érkeznek.

Nincs keret, nincs eleje és vége. Ez nem csak a figyelmedet vezeti, hanem az észlelt fenyegetés és az érzelmi szabályozás kapacitását is. **Az agy fenyegetés-észlelő és szabályozó rendszereinek folyamatos és ismétlődő aktivitása jelentős stressznek teheti ki az idegrendszert.**

Mert minden egyes értesítés igényli a figyelmedet és neurológiai válaszok sorozatát indítja el. Az agyadnak el kell döntenie, hogy mennyire fontos az adott inger. Ez aktiválja a szimpatikus idegrendszert, bekapcsol az 'üss vagy fuss' üzemmód, amely során a tested adrenalint és kortizolt termel, hogy felkészítse a tested veszélyre. Ez egy nagyon hasznos folyamat egy valódi vészhelyzetben. Sajnos az agyad ilyenkor egy gyors, automatikus értékelést végez, de nem mindig képes elég gyorsan különbséget tenni egy életveszélyes szituáció és egy messenger üzenet között. Ezek persze nem jelentenek extrém mértékű stresszt, **a veszélyessége inkább abból fakad, hogy gyors, folyamatos és kiszámíthatatlan. Nem hagyva felépülési időt az idegrendszernek.**

Erre már egy külön szakkifejezést is létrehoztak, ez a **technostressz**. A kifejezést eredetileg a digitális munkavégzés következtében kialakuló stresszre használták, de ma már ez nyugodtan kiterjeszthető a magánéletre is. Sőt már **tech kiváltotta burnout**-ról is beszélhetünk, azaz olyan kiégésről, ami kifejezetten a technológia, a digitális eszközök okozta kiüresedettséghöz, kimerültséghez köthető.



A digitális ingerek különlegessége, hogy két idegrendszeri rendszert is aktiválnak. A váratlan értesítések beindítják a stresszrendszert, mert az agynak azonnal el kell döntenie, hogy az inger fontos-e vagy fenyegető. Ez **szimpatikus aktivációt, adrenalint és kortizolt jelent**. Ugyanakkor az értesítés hangja vagy ikonja **dopaminlöketet** is ad, mert az agy jutalomként várja az ismeretlen tartalmat.

(Dopamin: a hormon, amelyet az elterjedt egyszerűsítés szerint boldogsághormonnak is neveznek. Fő funkciója, hogy információtovábbítóként (kémiai hírvivőként) működik az idegsejtek között az agyban, szabályozva többek között a hangulatot, a motivációt, a figyelmet és a mozgást. Természetes módon termelődik, és olyan kellemes helyzetekben szabadul fel, mint például jutalom elérése vagy pozitív élmények átélése.)

Ez a **kettős hatás — fenyegetés és jutalom-várakozás —** teszi a digitális ingereket különösen erőssé és nehezen szabályozhatóvá. **Ezért tapasztalhatod, hogy hiába vagy tőle kimerült fizikailag és érzelmileg, mégis görgetsz tovább.**

A tudományos háttér megértése azért fontos, mert az, ha rosszul érzed magad a felgyorsult ingerektől, ha úgy érzed, hogy a kontroll nem a te kezében van, az nem a személyes kudarcod. Nem vagy lusta és gyenge, hanem reagálsz a körülötted lévő digitális világra, a technológiára, ami a túlstimulálásra lett kitalálva.

A jó hír, hogy nem muszáj engedned ennek. **Tudsz határokat szabni, újra tudod strukturálni a digitális környezetedet és olyan szokásokat tudsz kialakítani, ami visszaállítja a nyugalmad.**

Ez nem egy divatos trend, hanem **egy szükséges lépés és válasz a túlingerlő környezetre.**

A DÖNTÉS NÁLAD VAN: VAGY A DIGITÁLIS ESZKÖZEID IRÁNYÍTANAK TÉGED VAGY MEGTANULOD VISSZASZEREZNI A KONTROLLT, MEGTALÁLNI A FÓKUSZT, VISSZANYERNI AZ ENERGIÁD. TUDOMÁNYOS ALAPOKON.

A kutatások azt mutatják, hogy a képernyőidő drasztikus csökkentése vagy a digitális detox nagyon hasznos tud lenni, de **csak rövidtávon** csökkenti a stresszt, emeli a jóllétet. Hosszútávon önmagukban nem nyújtanak megoldást. Tartós megoldást az tud hozni, ha olyan stratégiát alakítasz ki, ami összeegyeztethető az életstílusoddal, a céljaiddal és az értékrendszereddel.

5 JEL, HOGY ÉRDEMES EZZEL A KÉRDÉSSSEL FOGLALKOZNOD

1. Kimerültnek érzem magam a rengeteg rám zúduló digitális inger következtében.

Amikor lefekszel, az ágyban még mindig a telefonodat nézed? Vagy felriadva rögtön megnézed az értesítéseket és az idejét sem tudod, mikor volt utoljára kikapcsolva a telefonod? Az esti képernyőhasználat és a folyamatos készenlét rontja az alvás minőségét és a regenerációt. A képernyő fénye gátolja a melatonin termelését.

(Melatonin: egy természetes hormon, amely elsősorban az alvás-ébrenlét ciklus (cirkadián ritmus) szabályozásáért felelős)

A folyamatos készenlét pedig megakadályozza, hogy az agyad „leálljon”. Könnyen lehet, hogy a digitális eszközök használata hatással van az alvásodra és nem tudod megfelelően kipiheni magad.

2. Nehéz letennem a munkát a folyamatos értesítések miatt.

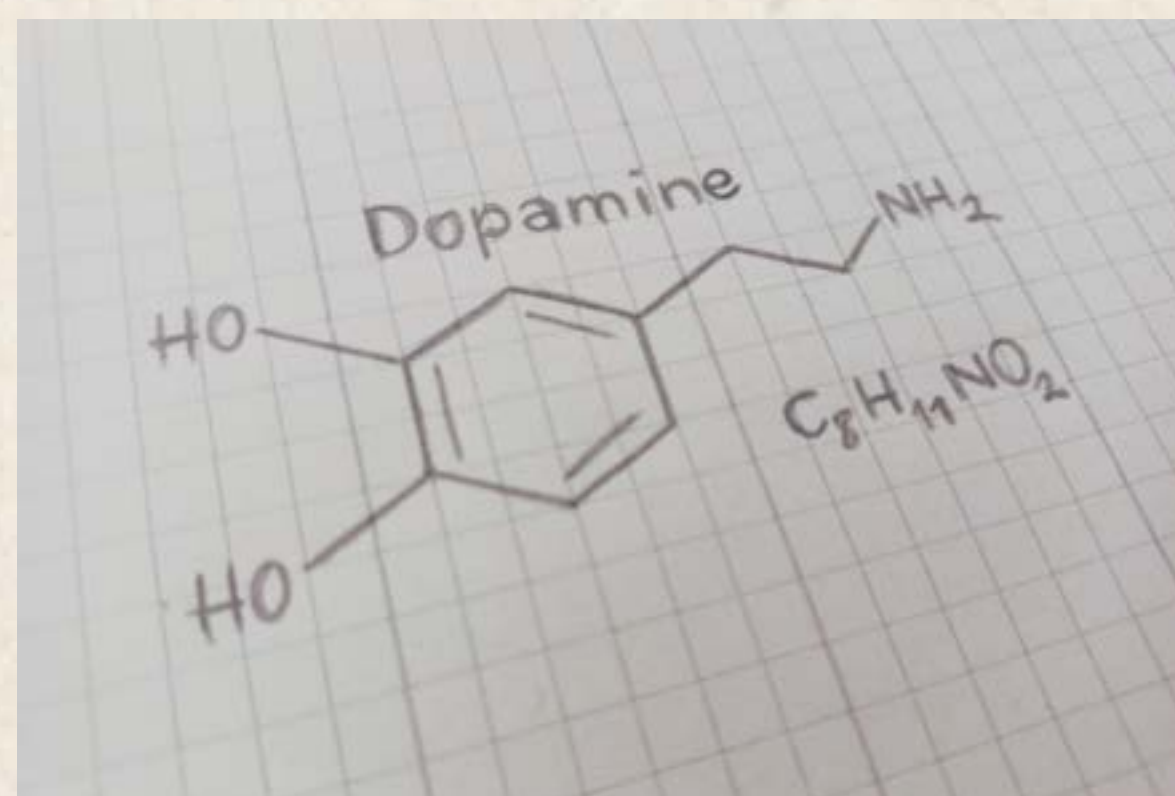
Hány embertől hallottam már, hogy olyan munka után áhítozott, amit ha nap végén letesz, akkor valóban nem is kell vele többet foglalkoznia! A munkaidő véget ér, de a gondolatok nem állnak le. Egy újabb üzenet, egy gyors válasz, egy „csak még ezt elküldöm”. **Így lesz a munkaidő egy folytonos, határtalan állapot.** A Covid időszak persze csúcsra járatta ezt a problémát, de mintha azóta se nagyon csillapodna. A folyamatos ‘elérhetőnek kell lennem’ érzés nemcsak stresszt kelt, hanem hosszú távon a kiégés egyik legnagyobb rizikófaktora. Ha te is ebben a cipőben jársz, lehet, hogy érdemes foglalkozni a dologgal.

3. Az alkalmazásaim értesítéseire szinte azonnal kattintok, úgy érzem lemaradok valami fontosról, ha nem nézem meg rögtön.

Az alkalmazások arra vannak tervezve, hogy ráerősítsenek a fomo-ra, így aztán nem csoda, ha te is ezt érzed.

(Fomo: "fear of missing out" kimaradástól való félelem kifejezés rövidítése, és arra az érzésre utal, hogy valaki attól fél, lemarad fontos eseményekről vagy élményekről)

Az értesítések hangja apró **dopaminlöketeket** ad. Agyunk megtanulja, hogy az ismeretlen értesítés jutalom lehet. Ha a telefonod rezeg, csippan, és te azonnal reagálsz, az az **agyard jutalomrendszerének automatizmusa**.



DE MI LENNE, HA TE HATÁROZNÁD MEG, MIKOR KAPJON FIGYELMET A KÉPERNYŐ, NEM PEDIG FORDÍTVA?

4. Úgy érzem szerelmi, családi, baráti kapcsolataim csorbát szenvednek a digitális eszközök túlzott használatától. Nem érzem, hogy egyensúlyban lenne a digitális és a 'való világban' élt életem.

Ülsz valaki mellett, akit szeretsz — de közben a telefonod világít. Ő beszél, te bólintasz, közben érkezik egy értesítés, egy új üzenet, egy hír és már ott sem vagy igazán. A digitális világ lassan, észrevétlenül ver éket a valódi kapcsolódásaink közé.

A szeretet, a kötődés, az intimitás — mind teljes jelenlétet igényel. Nem multitaskingot.

Mikor volt utoljára, hogy valakit úgy hallgattál meg, hogy közben semmit sem néztél meg és csak rá figyeltél? Ez az a terület, ami talán a legszembetűnőbb, legfájóbb tud lenni. Amikor már azt érzed, hogy több időt töltesz a telefonoddal vagy az AI-jal, mint a valódi kapcsolataiddal. Ha ez zavar téged vagy a környezetedet, ha úgy érzed a kapcsolataid sivárabbak, felszínesebbek lettek, hiányzik a mélyebb, emberi kapcsolódás, de a digitális eszközök mindig elvonják a figyelmed, akkor valószínűleg van tennivalód ezzel a területtel.

5. Életem legfontosabb dolgait az AI-jal beszélem meg és ettől nem érzem jól magam.

Az AI mindig elérhető, mindig figyel, mindig válaszol. Nem ítél, nem kér számon, nem un meg. De pont ettől veszélyes: mert lassan elhiteti, hogy a kapcsolataink is ilyen egyszerűek lehetnek. A mesterséges intelligenciával folytatott beszélgetések nem helyettesítik az emberi tükröt — csak lecsendesítik a hiányt.



Nehéz megtalálni az egyensúlyt, hiszen természetes, hogy nem akarunk lemaradni, szeretnénk kihasználni az AI előnyeit, megkönnyíteni a saját életünket az újabb és újabb AI toolokkal. **Felkészülni a világra, amiben az AI egyre fontosabb tényező.**

Viszont természetes a félelem is, hogy leszoktat a gondolkozásról, a kreativitásról, romlanak majd a kognitív képességeim és nem utolsó sorban hatással van az emberi kapcsolataimra. Így aztán **érdemes tudatosan közelíteni a kérdéshez.**

Ha ezek közül bármelyik ismerősen hangzik, az nem azt jelenti, hogy kudarcot vallottál. A tested és az idegrendszered egyszerűen jelzi, hogy túl sok az inger, túl kevés a csend.

És a csend nem luxus. Hanem az a tér, ahol visszakapcsolódsz önmagadhoz.

**IDEJE VÁLTOZTATNI. NEM HOLNAP, NEM JÖVŐRE,
MOST. MERT A KOCKÁZAT TÚL NAGY.**

Nem azt javaslom, hogy dobj el mindent és szüntesd meg a jelenlétedet a digitális világban. De **egy tudatosabb, reflektívebb kapcsolódást kínálok a digitális világgal. Ahol nem maradsz le, jelen vagy, de a kontroll a kezvedben van.**

A digitális szokásaink formálhatók. Ha felismerted, hogy ez a téma érint téged, és szeretnéd tudatosan újrászervezni a digitális életedet, és úgy érzed szakmai támogatással indulnál ezen az úton **a Digitális jóllét tanácsadás** programban tudatos, reflektív keretet kapsz ehhez a változáshoz.

Ha még nem tudod, hogy pontosan hol tartasz, de szeretnél ránézni a digitális világgal fenntartott kapcsolatokra, kezd egy **Digitális audittal** – egy részletes, feltáró beszélgetéssel, amely segít tisztán látni, milyen minták, szokások és automatizmusok formálják a mindennapjaidat.

Látogasd meg a honlapom, és válaszd ki, melyik lépés illik most hozzád.

www.diossieszter.hu

**EGY TUDATOSABB, NYUGODTABB DIGITÁLIS ÉLET
ITT KEZDŐDIK.**

Felhasznált irodalom:

1. Wyatt, Z. (2025). Scroll, stress, repeat: The neuroscience of trauma in a digital world. Neurocon Conference 2025
2. Simon, A. C. (2025). A digitális és otthoni munkavégzés szervezetszichológiai aspektusai. Doktori (PHD) Disszertáció, ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar
3. Xiao, Y., et al. (2025). Addictive screen use trajectories and suicidal behaviors, suicidal ideation, and mental health in U.S. youths. JAMA.
4. Pieh, C., et al. (2025). Smartphone screen time reduction improves mental health: A randomized controlled trial. BMC Medicine.
5. Marciano, L., et al. (2024). Does social media use make us happy? A meta-analysis on social media and positive well-being outcomes. SSM – Mental Health.
6. Irmer, A., & Schmiedek, F. (2023). Associations between youth's daily social media use and well-being are mediated by upward comparisons. Communications Psychology, 1.
7. Duradoni, M., Serritella, E., Severino, F. P., & Guazzini, A. (2024). Exploring the relationships between digital life balance, internet social capital, loneliness, fear of missing out, and anxiety. Behavioural Sciences.
8. Lima-Costa, A. R., Tosti, A. E., Bonfá-Araujo, B., & Duradoni, M. (2024). Digital life balance and need for online social feedback: Cross-cultural psychometric analysis in Brazil. Behavioural Sciences.
9. Brown, L., & Kuss, D. J. (2023). Fear of missing out, mental wellbeing, and social connectedness: A seven-day social media abstinence trial. Journal of Medical Internet Research, 25, e44922.
10. Plackett, R., Blyth, A., & Schartau, P. (2023). The impact of social media use interventions on mental well-being: A systematic review. Journal of Medical Internet Research.
11. Roffarello, A. M., & De Russis, L. (2023). Achieving digital wellbeing through digital self-control tools: A systematic review and meta-analysis. ACM Transactions on Computer-Human Interaction, 30(4), Article 53, 1–66.
12. George, A. S. (2024). Sleep disrupted: The evolving challenge of technology on human sleep patterns over two centuries. Partners Universal Multidisciplinary Research Journal, April-May 2024, Volume 1(1).
13. Tanaka, E. R. (2025). Digital minimalism for beginners: Break free from tech overload, reclaim your focus, and simplify your life in a noisy world. Benjamin Bautista, 2025.