



Verursacht Ihr Telefon digitalen Stress?

Digitaler Stress (auch bekannt als Technostress) umfasst das Gefühl der Informationsüberlastung, eine überwältigende Anzahl von Benachrichtigungen, Telefonsucht und übermäßige Vernetzung.

Wir sind mehr online als je zuvor - wir gehen digital einkaufen, arbeiten, interagieren mit Freunden und Familie und suchen sogar medizinischen Rat. Das Leben in einem digital vernetzten Zeitalter hat zwar enorme positive Auswirkungen auf die Erreichbarkeit, Verbindung und Produktivität, aber es ist auch wichtig, einige der negativen Auswirkungen, die eine "Always-on"-Kultur auf uns haben kann, und den digitalen Stress, den wir erleben können, zu erkennen und darauf zu reagieren.

Sie können Ihr Handy nicht aus der Hand legen und mit dem Scrollen aufhören?



Telefonsucht und übermäßige Nutzung sozialer Medien tragen ebenfalls zum digitalen Stress bei. Wenn Sie sich mit Freunden und Familie treffen, kann es sich negativ auf Ihre Beziehungen auswirken, wenn Sie nur auf Ihr Handy starren und geistig nicht anwesend sind. Schauen Sie regelmäßig in die sozialen Medien und verfallen dem endlosen Scrollen von Inhalten? Wenn Sie das tun, dann betreiben Sie "Doomscrolling". Es ist zwar wichtig zu wissen, was in der Welt passiert, aber sind die Inhalte auch sachlich und nützlich? Haben Sie bemerkt, dass sich Ihre Schlafqualität verschlechtert hat, dass Sie sich bei der Arbeit nicht mehr konzentrieren können, vor allem nicht über längere Zeiträume, oder dass Sie ein geringeres Selbstwertgefühl haben? Dies kann durch Handysucht und übermäßige Nutzung sozialer Medien verursacht werden.

'Always on' Mentalität

Es kann sein, dass Sie eine "Always-on"-Mentalität entwickeln. Viele Menschen haben diese Mentalität während der COVID-19-Pandemie entwickelt, als die Arbeitgeber mehr Flexibilität und bessere Technologien zur Verfügung stellten, um das Arbeiten von zu Hause zu ermöglichen. Ihre typischen Arbeitszeiten sind vielleicht flexibler geworden um die Bedürfnisse zu Hause und im Beruf abzudecken. Das bedeutete für manche, rund um die Uhr oder zu ungewöhnlichen Zeiten zu arbeiten, um Familie und Beruf miteinander zu vereinbaren. Aber sind Sie nach der Pandemie zu einer Arbeitsweise zurückgekehrt, die es Ihnen ermöglichte abzuschalten und sich von der Arbeit zu lösen?

Der ständige Zugang zu arbeitsbezogenen Informationen und Instrumenten kann es schwer machen, abzuschalten und zu entspannen, was zu Gefühlen von Angst und Druck und manchmal auch Burnout führen kann.

Zeichen von digitalem Stress



Hier sind die Anzeichen auf die Sie achten sollten, ob Sie, oder jemand den Sie kennen, unter digitalem Stress leiden:

- **Körperliche Auswirkungen:** Die Hormone, die unser Körper als Reaktion auf Stresssituationen produziert, können viele körperliche Auswirkungen haben, darunter Atembeschwerden, Panikattacken, Sehstörungen, Schlafprobleme Kopfschmerzen und mehr.
- **Rückzug und Isolation:** Digitaler Stress kann dazu führen, dass sich Menschen von ihren üblichen sozialen Aktivitäten zurückziehen und sich von Freunden, Familienmitgliedern und Kollegen isolieren. Dies kann die Auswirkungen von digitalem Stress noch verstärken, da der soziale Rückzug in bestimmten Fällen zu weiteren Ängsten und sogar Depressionen führen kann. Dies wiederum kann die Produktivität bei der Arbeit und zu Hause beeinträchtigen.
- **Verschwiegenheit:** Menschen, die mit digitalem Stress zu kämpfen haben versuchen möglicherweise ihre Probleme vor den ihnen nahestehenden Personen zu verbergen.
- **Gedächtnis und Aufmerksamkeit:** Die übermäßige Nutzung von Smartphones und digitalen Technologien kann zu Müdigkeit und Gedächtnisverlust führen. Unsere Fähigkeit uns über längere Zeiträume zu konzentrieren nimmt ab, und digitale Technologien verändern die Funktionsweise unseres Gedächtnisses, insbesondere wenn wir uns auf unsere Geräte verlassen, um Informationen zu speichern und uns zu informieren, anstatt uns etwas zu merken.
- **Depression:** Eine Kombination aus der Exposition gegenüber großen Mengen digitaler Reize und Belastungen durch Informationsüberflutung, Fake News, Cybersicherheit und Online-Mobbing kann anhaltende Angst und Stress verursachen, was schließlich zur Entwicklung einer Depression führen kann.
- **Angstzustände und Panikattacken:** Personen, die unter digitalem Stress leiden, können Angstzustände und Panikattacken, die durch die Trennung von ihrem Smartphone verursacht werden, Angst, etwas zu verpassen oder Stress durch die Unfähigkeit, sich an Passwörter zu erinnern oder Konten aufzurufen. Diese Ängste können sich durch die längere Nutzung digitaler Plattformen und Technologien noch verstärken.

Tipps zur Erhaltung des digitalen Wohlbefindens



Wenn es darum geht, sich um unser Wohlbefinden in der digitalen Welt zu kümmern, kann dies etwas schwieriger sein, vor allem wenn Sie einen Job haben, bei dem Sie aus der Ferne arbeiten.

Wenn Sie häufig unter digitalem Stress leiden, sollten Sie überlegen, wie Sie Ihr Telefon und die sozialen Medien nutzen.

- **Finde heraus was für dich funktioniert und was nicht.** Für manche Menschen ist es kein Problem, abends online zu sein, für andere kann es sich negativ auswirken. Beobachten Sie Ihr Verhalten im Umgang mit der Technik und notieren Sie, wie Sie sich dabei fühlen - so erhalten Sie einen Überblick darüber, wo Sie ansetzen sollten.
- **Versuchen Sie das große ganze im Auge zu behalten.** Es ist wichtig, daran zu denken, dass die meisten Menschen nur die Höhepunkte ihres Lebens in die sozialen Medien stellen und nicht die alltäglichen und weniger glamourösen Aspekte ihres Lebens.
- **Grenzen setzen.** Wenn Sie regelmäßig Ihre E-Mails außerhalb der Arbeitszeit abrufen oder feststellen, dass Sie Ihr Telefon benutzen, wenn Sie mit Freunden unterwegs sind, kann es Ihnen helfen Ihr Telefon wegzulegen, um richtig von der digitalen Welt und der Arbeit abzuschalten.
- **Entscheiden sie, welche Benachrichtigungen Sie wirklich benötigen.** Verwalten Sie Ihre Benachrichtigungen, um eine Informationsflut und Ablenkung zu vermeiden, und erwägen Sie, Benachrichtigungen für bestimmte Apps zu deaktivieren.

- **Timer für Ihre Apps einstellen.** So können Sie Ihre Bildschirmzeit einschränken und sich selbst davon abhalten, ziellos durch die sozialen Medien zu scrollen oder Ihr Gerät ständig zu überprüfen.
- **Aktivieren Sie den Schlafmodus auf Ihrem Smartphone.** Das wird Ihnen helfen, Ihr Smartphone Nachts nicht zu benutzen und minimiert die Belastung durch blaues Licht, welches Ihren Schlaf verschlechtern kann.
- **Machen Sie einen Spaziergang ohne Ihre Geräte.** Eine gute Zeit allein oder mit einem Freund oder Familienmitglied ohne Telefon zu verbringen, kann Ihnen helfen, sich wieder mit der realen Welt zu verbinden, statt mit der digitalen.
- **Wenn Stresssymptome Ihr tägliches Leben beeinträchtigen, sollten Sie Ihren Arzt um Rat fragen.**

Haftungsausschluss: Die hier bereitgestellten Informationen stammen aus zuverlässigen Quellen, die jedoch in keinem offiziellen Zusammenhang mit WTW oder einem seiner Produkte stehen.