

Digitaler Stress



Mag. DI(FH) Manuel Reisinger B.A.

Nutzen digitaler Technologien

- Kommunikation wird ermöglicht / vereinfacht
 - Smartphones
 - Messenger
 - etc.
- Einfacher Zugang zu Informationen
 - Suchmaschinen
 - Tagesaktuelle Webseiten
 - etc.
- Effizienz und Produktivität lassen sich steigern
 - Sowohl im Privatbereich als auch bei Unternehmen



„Nebenwirkungen“

- Schwächere Gedächtnisleistung
 - Weil man sich auf die Suchmaschinen verlässt
- Cyberkriminalität
 - Wer raubt heutzutage noch eine Bank mit einem Strumpf über dem Kopf aus, wenn sich das doch auch digital bewerkstelligen lässt?
- Internetsucht
 - Ewiges scrollen auf Social Media Plattformen
 - Ewiges online gamen



Zusammenhang Intensität der Nutzung / Nutzen

- Hier gilt keine direkte Proportionalität
 - Also nicht „je mehr desto mehr“
- Sondern es gibt einen Punkt, ab dem der Nutzen bei steigender Intensität wieder abnimmt, weil die negativen Effekte überhand nehmen



Vokabular

- Stress
 - Reaktionen von Menschen auf Ereignisse, die ihr Gleichgewicht stören
 - Auch genetisch bedingt und subjektiv verschieden empfunden
- Stressfaktor
 - Ereignis, das zu Stress führen kann
- Akuter Stress / Chronischer Stress



3 Phasen von Stress

- Alarmreaktion
 - Stresshormone werden ausgeschüttet
 - Körper wechselt in einen Zustand erhöhter Aktivität und Leistungsbereitschaft
- Widerstand
 - Wirken Stressfaktoren länger ein, versucht der Körper eine Anpassung an den Widerstand zu erreichen
- Erschöpfung
 - Der Körper kann mit den Stressfaktoren nicht mehr umgehen und resigniert → Krankheitsfolgen



Stressfaktoren in der digitalen Welt

- Vermehrtes Multitasking
 - Auf verschiedenen digitalen Geräten
 - Keine Fokussierung auf eine Tätigkeit möglich
- „Always on“
 - Zu wenig Auszeiten / Erholungsphasen
- Ständige Unterbrechungen (in der Arbeitswelt: 70 / Tag!)
 - z.B. Benachrichtigungen mit Sound
 - Kein Lern- / Arbeits-Flow möglich



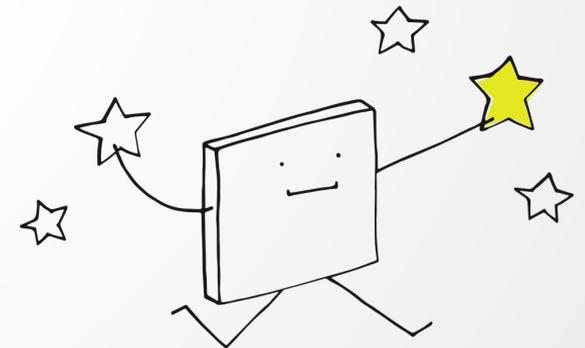
Stress durch Unsicherheit

- Textbasierte digitale Medien (E-Mail, Messenger, etc.)
 - Emotionen nur schwer transportierbar
 - Emoticons versuchen dieses Problem zu lösen → allerdings sind auch Emoticons oft nicht eindeutig zu interpretieren
 - Dadurch mehrmaliges Lesen der Nachricht notwendig
 - Längeres Beschäftigen mit der Nachricht durch Unsicherheitsfaktor
 - Negativitätsfaktor: Man nimmt als Empfänger von Textnachrichten diese oft negativer wahr als vom Sender beabsichtigt!
 - *Lösung*: nicht immer textbasierte Medien für Kommunikationszwecke nutzen!



Smartphone, Social Media und Stress

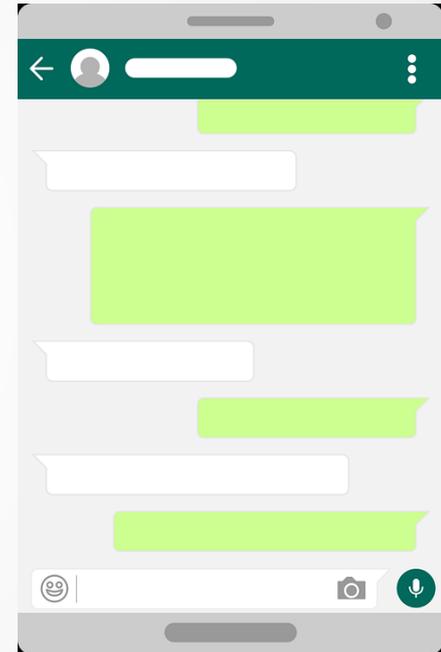
- Die meisten Funktionen in Social-Media-Programmen sind so gestaltet, dass wir sie nach und nach immer öfter verwenden wollen
 - → **Gamification**
 - Spieltypische Elemente wie
 - Ranglisten
 - Fortschrittsbalken
 - Etc.
 - Aktivierung der Belohnungszentren im Gehirn
 - → Suchtpotential!



Der Haken bei WhatsApp

- Erzeugt sozialen Druck
- Man glaubt, man müsse sofort antworten
- Stressauslöser

- Mögliche Lösung:
 - Das automatische Blaufärben der Häkchen nach dem Lesen einer Nachricht kann in den Einstellungen deaktiviert werden!



Fear Of Missing Out

- Ständige Angst, etwas Wichtiges zu verpassen
 - Messages, Social Media, etc.
- Stressauslöser, wenn man einmal länger keinen Zugang zu digitalen Geräten hat



Tipps gegen Smartphone-Stress

- Smartphonefreie Räume und Zeiten
- Nicht alle möglichen Dienste von Smartphones ausschöpfen
- Mehr Browser, weniger Apps
 - → weniger Push-Nachrichten!
- Unangemessene soziale Normen bei Kommunikationspartner offen ansprechen
- Digital Detox Apps (Checky, Mental, Moment, Offtime, Quality Time, etc.)
 - Wie oft wurde das Handy pro Tag entsperrt?
 - Welche Programme wie oft verwendet?
 - „Spiegel vorhalten“
 - Noch wirksamer: Analoge Methoden!



Tipps gegen Stress im Allgemeinen

- Bewegung / Sport
 - Am besten im aeroben Bereich (mit Sauerstoff)
 - Ausdauersportarten wie laufen, radfahren, schwimmen, ...
- Ernährung
- Achtsamkeit
 - Erholungsphasen, „auf den Körper hören“, ...
- Aufenthalt in der Natur
 - Natürlich ohne Smartphone...

