



Saioa AGINAKO LAMARAIN
Psikoterapeuta

Udako detoxa

Gaur egun harremanak ditugu bai online eremuan bai offline eremuan. Informazioaren teknologiak eta, bereziki, sare sozialak jendarteratzea rekin, bitarteko digitala interakziorako gune berri gisa egokitu da. Mundu digital berri honetan, FOMO sindromea, “*fear of missing out*” ingelesetik, agertzen da.

Gure lagunak zerbait egingo dutela edo gurea baino plan hobea dutela jakiteak zerbait galtzen ari garela sentsazioa sorrarazten digu, eta gure bizitzak gure hurkoenak bezain interesgarriak ez direla pentsatzen dugu. Beldur hau beti existitu bada ere, mugikorren eta sare sozialen bat-bateko-tasunari esker, alerta-beldurraren sentsazio hori pertsona askorengan areagotu da, bestearen bizitza sozialaren inguruko informazioa eskuragarriago baitauekagu.

Etengabe konektatuta egoteko dagoen gero eta premia handiago horretatik askatzea da kontua, mende-kotasun teknologikoa saihesteko. Horretarako, detox digital batekin has gaitezke, teknologiatik deskonektatze horrekin errealitatearekin konektatzeko, hau da, geure buruarekin eta besteekin konektatzeko.

Ildo honetan, JOMO akronimoa dago, «joy of missing out» ingelesetik, zerbait galtzeko poza bezala itzul liteke. JOMO esperimentatzen duten pertsonak poztu egiten dira ustez esperimentatu behar duten zerbait galtzeaz. JOMOren ideia FOMO delakoaren aurkako antidoto moduko bat izatea da. Gurea bezalako mundu interkonektatu batean, beti da posible egiten ari garena baino zerbait hobea aurkitzea. Klik pare batekin gure sare sozialetara sar gaitezke eta

gu baino askoz hobeto pasatzen ari direla dirudien pertsonak bila ditzakegu. Horrela, jende askok sentitzen du denbora gehiago ematen dutela zerbait interesgarria egiteko irrikan, murgiltzen diren esperientziez gozatzeko baino. Horrela, zerbait galtzeko poza garatzea lortzen dutenek askoz errazagoa dute orainaldia erabat bizitzea. Hori lortzean, lagunekin gertatzea, serie bat ikustea edo atseden hartzea bezain gauza erraza izan daiteke abenturarik onena. Dena ezin duzula esperimentatu konturatzen zarenean, hurrengo urratsa benetan zer probatu nahi duzun erabakitzea izango da.

Mundu digitaletik desintoxikatzea ez da hain erraza. Ohitu gara gure eguneroko errutinaren parte izatera. Horregatik, konstantzia eta dedikazio handia behar dira. Udako oporrak momentu ona izan daitezke detox digitalerako, eguneroko errutinatik kanpo egonda teknologia berrientza-

ko errutina berriak frogatu ditzakegu. Hala nola ordutegiak ezarri, minutu batzuk badira ere, pausoz pauso joan, pazientziarekin, gure buruan sakondu, jakinarazpenak isilarazi, egitekoen bat bilatu, gure aisialdia betetzeko gustuko planak eta jarduerak bilatu, naturan murgildu... Eta bestalde, lagungarria litzateke, halaber, lotara goazenean mugikorra gure ondoan ez uztea.

Desintoxikazio digitalak harreman hobeak errazten ditu munduarekin, besteekin eta geure buruarekin. Aukera ematen du beste plan mota batzuk egiteko eta lehentasunak ezartzeko, irudiak edo bideoak bistaratzen denbora gastatu beharrean. Detox digitala errealitatearekin konektatzeko eta gure denbora libre ahalik eta gehien indartzeko aukera bat da. Daukazunaz gozatzen ikasteko ehunka modu dau-de. Zuretzat onenak direnak aurkitu besterik ez duzu egin behar.

saioaaginako@gmail.com



Udako oporrak momentu ona izan daitezke detox digitalerako. GETTY IMAGES