**2025 10 03**

**Grėsmė ar galimybė? Patarė, kaip neperlenkti lazdos su technologijomis**

**Mokslininkai vis dažniau kalba apie technologijų keliamas grėsmes. Tyrimai rodo, kad socialiniai tinklai daro įtaką mūsų savivertei, o betikslis naršymas atima brangias miego minutes. Vis dėlto ekspertai pabrėžia, kad tinkamai atsirinkus kanalus, turinį ir naudojantis sąmoningai, šiuolaikinės technologijos gali tapti vertingu įrankiu emociniam atsparumui stiprinti.**

„Šiandien turime tai, ko ankstesnės kartos neturėjo – emocinė parama ir psichologinė pagalba tapo lengviau prieinama ir prie to prisidėjo technologijos. Internete galime greitai rasti informacijos apie streso valdymą, įsijungti meditacijos sesiją, užsiregistruoti į nuotolinius kursus, pasikalbėti ar susirašinėti su specialistu nuotoliu“, – sako medicinos psichologė, nevyriausybinės organizacijos „Jaunimo linija“ savanorė Gabrielė Lubauskaitė.

„Jaunimo linijos“ duomenimis, per dvejus metus savanorių budėjimo internetu valandų skaičius išaugo dvigubai, o apie galimybę kreiptis dėl emocinės pagalbos, jauni žmonės dažniausiai sužino iš socialinių tinklų.

„Tele2“, kaip ilgametis „Jaunimo linijos“ rėmėjas, šiemet prisijungia prie jau penktus metus vykdomos nacionalinės akcijos „Žalia šviesa gyvenimui“ ir kviečia kartu atkreipti dėmesį į psichinę bei emocinę sveikatą.

**Technologijos – kaip įrankis emocinei gerovei**

Ekspertai teigia, kad technologijos pačios savaime nėra nei geros, nei blogos – viską lemia mūsų santykis su jomis. Tai, kaip naudojame skaitmenines priemones, lemia, ar jos tampa pagalbininku, ar streso šaltiniu.

„Poveikis priklauso nuo to, kokį turinį renkamės ir kiek laiko jame praleidžiame. Emocinis atsparumas gali stiprėti, jei technologijas naudojame sąmoningai – kaip įrankį mokymuisi, įkvėpimui ar pagalbai gauti. Pavyzdžiui, raminančios muzikos klausymas, priminimai atsistoti ir pajudėti, miego stebėjimo programėlės, kvėpavimo ar meditacijos pratimai, tinklalaidžių klausymas, pokalbiai su artimaisiais vaizdo skambučiais“, – pataria psichologė.

Nuolatinis buvimas prie ekranų gali trikdyti miegą, mažinti dėmesio koncentraciją ir skatinti nerimą, todėl, pasak G. Lubauskaitės, svarbiausia ne visiškai atsisakyti, bet mokėti atsirinkti ir sąmoningai filtruoti, kokią informaciją įsileidžiame.

**Gali kelti priklausomybę**

„Tele2“ ir Vilniaus universiteto atliktas emocinio atsparumo tyrimas\* atskleidė, kad net 23 procentai Lietuvos gyventojų patiria rizikingą socialinių tinklų naudojimą, o ši priklausomybė ypač dažna tarp jaunesnių nei 35 metų žmonių.

„Per daug laiko socialiniuose tinkluose gali neigiamai paveikti emocinį atsparumą – skatinti nuolatinį lyginimąsi, kelti nerimą ar mažinti savivertę. Vis dėlto 2024-aisiais Harvardo universiteto atliktas tyrimas rodo ir kitą pusę – sąmoningai naudojamos platformos gali padėti palaikyti ryšį su kitais, suteikti priklausymo jausmą ir tapti emocinės paramos šaltiniu“, – sako Justina Antropik, „Tele2“ skaitmeninės rinkodaros vadovė.

„Rekomenduoju pakeisti programėlių vietas ekrane, kad sumažėtų impulsyvus naršymas, nustatyti programėlių naudojimo laiką. Jei nuolatinis noras paimti telefoną į rankas itin blaško, verta išjungti nereikalingus pranešimus arba net laikinai ištrinti socialinių tinklų programėles iš išmaniojo telefono – paskyras tikrinsite tik kompiuteriu, todėl sumažės pagunda nuolat naršyti“, – sako J. Antropik.

*\*Tyrimą „Lietuvos visuomenės emocinis atsparumas“ bendrovės „Tele2“ užsakymu atliko UAB „Norstat“ 2024 m. Tyrimas reprezentuoja 18–74 metų amžiaus Lietuvos gyventojų, kurie naudojasi internetu, nuomonę. Tyrimo metu apklausta daugiau nei 2 tūkst. respondentų.*

**Daugiau informacijos:**

*Asta Buitkutė*

„Tele2“ atstovė ryšiams su visuomene

M +370 668 00467

@ [asta.buitkute@tele2.com](mailto:asta.buitkute@tele2.com)