

DỪNG QUÁ NHIỀU CÔNG NGHỆ GÂY TÂM LÝ BẤT MÃN

Trong nghiên cứu được công bố tuần qua, Đại học Cambridge đã tiến hành thăm dò 1.300 người ở Anh và đi đến kết luận rằng cảm thấy bị stress (căng thẳng) về công nghệ liên lạc có thể dẫn đến tâm lý bất mãn trong cuộc sống.

Một điều thú vị là những người sử dụng công nghệ trẻ tuổi hơn cũng có những trạng thái căng thẳng tương tự. Nghiên cứu lưu ý rằng khoảng 38% người tham gia khảo sát có độ tuổi từ 10-18 cảm thấy bị choáng ngợp bởi quá nhiều công nghệ, so với 34% người trưởng thành có độ tuổi từ 25-34.

Báo cáo này được công bố tiếp sau một cuộc khảo sát được tiến hành trước đó, trong đó khẳng định Facebook và các trang mạng xã hội tương tự có thể khiến một số người cảm thấy chán nản. Các nhà nghiên cứu thuộc Đại học Stanford ở Anh nói rằng vì mọi người có xu hướng công bố những khoảnh khắc, những tấm hình và các sự kiện tốt đẹp trong cuộc sống của họ, trong khi giấu nhem đi những yếu tố tiêu cực, nên người dùng có cái nhìn sai lệch về cuộc sống của bạn bè mình và từ đó nảy sinh tâm lý buồn chán khi so sánh với bản thân.

Theo một bài báo được đăng trên tờ Người bảo vệ của Anh gần đây, một cách hữu hiệu để tránh bị rơi vào những trạng thái tiêu cực liên quan đến công nghệ là kiểm soát nó như tránh bị sao nhãng bằng cách tắt chức năng thông báo email tự động.

Ngoài ra, còn có những biện pháp khác như tắt các thiết bị của bạn trong những khoảng thời gian ngắn; để điện thoại di động và thiết bị hỗ trợ kỹ thuật số cá nhân (PDA) ở nhà một ngày/tuần; lên danh sách những thứ không làm như không check email trước 10 giờ sáng, và cố gắng đặt ra một số giới hạn; chấp nhận thực tế rằng bạn không thể trả lời 500 email một ngày.

Máy chạy bộ 2 tác dụng dạng gập KL 9920-2

Hãng sản xuất: Động Lực

Giá bán: 2.900.000 VNĐ

Máy tập xe đạp - BE 1670

Hãng sản xuất: Động Lực

Giá bán: 3.910.000 VNĐ