

27 Ιανουαρίου 2017

## Συχνός έλεγχος emails αυξάνει το άγχος

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





*Αν θέλετε να ηρεμήσετε, επισημαίνουν οι ειδικοί, μην ελέγχετε διαρκώς τα emails σας.*

Πότε, άραγε, η βροχή ηλεκτρονικών επιστολών που δεχόμαστε κάθε ημέρα μπορεί να βλάψει σοβαρά την υγεία μας; Πρόκειται για ένα ερώτημα που δύσκολα βρίσκει απάντηση, αλλά οι ειδικοί έχουν εντοπίσει μια σχέση ανάμεσα στον φόρτο από τις ηλεκτρονικές επιστολές και την έλλειψη ευδαιμονίας μας, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι ένοχο είναι το μείλ μας. Πιθανώς ένα βαρύτερο εργασιακό ωράριο, που σημαίνει ότι δαπανάται πολύς χρόνος για τον έλεγχο του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, να είναι απλά αποτέλεσμα της βαρύτερης εργασιακής ημέρας. Ακόμα, όμως, και οι ειδικοί που προειδοποιούν ότι μπορεί το μείλ να είναι φταίχτης, επισημαίνουν ότι ο όγκος των ηλεκτρονικών επιστολών που διαχειριζόμαστε καθημερινά δεν είναι το πρόβλημα.

Μήπως, όμως, η συχνότητα με την οποία ελέγχουμε το μείλ μας είναι αυτό που προκαλεί στρες; Δεν είναι τυχαίο ότι τα τρία τέταρτα των εργαζομένων που συμμετείχαν σε μεγάλη αμερικανική μελέτη επισήμαναν ότι απαντούν στα μείλ τους μέσα σε ελάχιστο χρόνο.

Γι' αυτό τον λόγο πραγματοποιήθηκε η παρακάτω έρευνα, η οποία θα δημοσιευθεί στο επόμενο τεύχος της επιθεώρησης Computers and Human Behavior. Στη μελέτη συμμετείχαν 124 ενήλικες όλων των επαγγελμάτων. Στους μισούς ζητήθηκε να ελέγχουν το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο τους όσο συχνά ήθελαν και στους υπόλοιπους αποκλειστικά και μόνο τρεις φορές την ημέρα. Κατά τη δεύτερη εβδομάδα του πειράματος αντιστράφηκαν οι οδηγίες.

Με αυτό τον τρόπο οι ειδικοί μπόρεσαν να αξιολογήσουν πόσο στρεσαρισμένοι ήταν οι συμμετέχοντες όταν ήλεγχαν το μέιλ τους συχνότερα. Στο τέλος κάθε ημέρας, οι εθελοντες περιέγραφαν πώς κύλησε η ημέρα. Προκειμένου να αξιολογηθούν τα επίπεδα στρες, οι συμμετέχοντες απαντούσαν στο κατά πόσον ένιωθαν ότι η κατάσταση είχε ξεφύγει του ελέγχου, καθώς και πόσο δύσκολο τους φαινόταν να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις κάθε ημέρας. Αν και στη ζωή των ανθρώπων αυτών, αυτό που άλλαζε ήταν η συχνότητα με την οποία ήλεγχαν το μέιλ τους, διαπιστώθηκε ότι όταν αυτό γινόταν σπανιότερα ήταν πιο ήρεμοι.

Ο περιορισμός του στρες που ένιωθαν οι εθελοντές αντιστοιχούσε σε αυτό που επιφέρουν τεχνικές χαλάρωσης (βαθιές αναπνοές κ.ά.). Με άλλα λόγια, αν μειώσετε τη συχνότητα με την οποία ελέγχετε το ηλεκτρονικό σας ταχυδρομείο, το στρες που νιώθετε θα περιοριστεί.

Προφανώς, είναι δύσκολο να αλλάξουμε συνήθειες και δεν είναι λίγοι αυτοί που δεν μπορούν να σταματήσουν να το κάνουν. Μάλιστα, μία έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε εργαζομένους, υπέδειξε ότι το 55% ήλεγχε το μέιλ μετά τις έντεκα, ενώ το 6% κατά τη διάρκεια του τοκετού της συντρόφου του. Απλώς, όλα πρέπει να γίνονται με μέτρο και όχι εμμονικά.

KOSTADIN KUSHEV, ELISABETH W. DUNN / THE NEW YORK TIMES

**Πηγή:** [kathimerini.gr](http://kathimerini.gr)