📶 身心健康與數位健康——如何在科技時代照顧自己？

今天我們來聊聊「身心健康」和「數位健康」，
這兩者息息相關，特別是在這個科技發達的時代，
我們每天都被數位設備包圍，該如何保持健康呢？

？ 什麼是身心健康？

簡單來說，身心健康就是「身體健康＋心理健康＋社會適應」。
也就是說，不只是沒有生病而已，
還要有良好的情緒、能處理壓力，
並且和身邊的人保持良好關係。

✓ 我們可以從三個方面來看：

- ✓ 身體健康：吃得均衡、睡得夠、適量運動，這些是基本盤！
- ✓ 心理健康：學會調適壓力、保持好心情，情緒穩定真的很重要。
- ✓ 社交適應：人是群體動物，有好的朋友、家人支持，幸福感會大大提升。

？ 數位健康是什麼？

科技的發展讓我們的生活變得更方便，但同時，也帶來一些挑戰。
數位健康指的就是如何運用科技來幫助我們保持健康，而不是被科技綁架。

▶ 舉幾個例子：

- ◆ 智慧手環、健康APP：可以幫我們記錄步數、睡眠、心率，提醒我們運動或放鬆。
- ◆ 線上心理健康工具：像是冥想APP、心理諮詢平台，幫助我們舒緩壓力。
- ◆ 遠距醫療：不用出門就能看醫生，對於行動不便或居住在偏遠地區的人來說超方便！

? 科技對我們的健康影響是好是壞 ?

其實，關鍵不在於科技本身，而是我們怎麼使用它！

☀ 好的影響：

- ✓ 讓我們更容易獲取健康資訊，提高自我健康管理能力。
- ✓ 透過數據監測，提醒我們注意運動、飲食、睡眠。
- ✓ 提供心理支持，例如冥想APP、線上諮詢等。

⚠ 不好的影響：

- ✗ 長時間滑手機、用電腦，容易視力疲勞、睡眠品質變差。
- ✗ 過度依賴社交媒體，可能影響自信心，甚至造成焦慮、憂鬱。
- ✗ 科技成癮，影響人際關係，減少與家人朋友的互動。

? 怎麼做到身心平衡 ?

那麼，在這個數位時代，我們該如何照顧好自己呢？

▶ 這裡給大家幾個簡單的方法：

- ✓ 設定螢幕使用時間：避免無意識滑手機，影響睡眠和專注力。
- ✓ 多運動、多曬太陽：每天至少走路30分鐘，讓身體動起來！
- ✓ 科技幫助但不過度依賴：健康APP可以輔助，但最重要的還是自己的生活習慣。
- ✓ 數位排毒(Digital Detox)：試著一天中有一段時間完全不碰手機，讓大腦放鬆一下。

▶ 科技是雙面刃，運用得好，它可以讓我們更健康；

但過度沉迷，反而可能影響身心狀態。關鍵就在於我們怎麼去使用它！

希望大家都能找到最適合自己的方式，在這個數位時代，好好照顧自己的身心健康！

🐱 撰文者：林易靚實習心理師 🐱