Interreg CENTRAL EUROPE

Co-funded by the European Union

BURNOUT PREVENT

Tvoj osobný sprievodca na zníženie digitálneho stresu

November 2026



Ako pracovať so sprievodcom?

Nemusíte vypnúť celý svet. Začnite tým, čo vám berie energiu.

V digitálnom svete pracujeme, komunikujeme a oddychujeme. Technológie nám pomáhajú, no niekedy nám nedovolia skutočne vypnúť. Tento sprievodca vám pomôže rozpoznať, kedy vás digitálne návyky zaťažujú, a postupne ich upraviť bez zbytočných extrémov.

Štyri kroky, ktorými prejdete

01 • VŠIMNITE SI	02 • VYSKÚŠAJTE
Čo vás najviac vyrušuje? Kedy automaticky siahate po telefóne?	Vyberte si jednu konkrétnu zmenu a realistický čas bez vybraných technológií.

03 • NAHRAĎTE	04 • VYHODNOŤTE
Pripravte si aktivitu, ktorá vám prinesie oddych, pohyb alebo kontakt s ľuďmi.	Po štyroch týždňoch si všimnite, čo fungovalo, a plán upravte.

Pre koho je určený?

Pre každého, kto pociťuje neustálu dostupnosť, množstvo notifikácií, pracovné správy počas voľna alebo má pocit, že na obrazovkách trávi viac času, než chce. Nemusíte byť na hranici vyhorenia. Zmyslom je prevencia a včasná zmena.

Cieľ: nie je používať technológie čo najmenej. Cieľom je, aby ste o ich používaní rozhodovali vy, nie vaše automatické návyky.

Tri materiály, tri rôzne potreby

CHCEM POCHOPIŤ	CHCEM SI NAPLÁNOVAŤ	CHCEM PREDCHÁDZAŤ
Tento sprievodca: príčiny, výskumné zistenia a osobný plán.	Katalóg digitálneho detoxu: úrovne, časové varianty a aktivity.	Prevencia vyhorenia: čo robiť a čomu sa vyhnúť.

Prečo sa nedokážeme odpojiť?

E-mail po večeri. Správa z práce tesne pred spaním. Niekoľko notifikácií uprostred úlohy. Len rýchle pozretie sociálnej siete, z ktorého je zrazu polhodina. Takto môže vyzerať digitálny stres v bežnom dni.

Čo je digitálny stres?

Digitálny stres je psychická záťaž spojená s používaním technológií, keď na nás pôsobia ako zdroj neustálych požiadaviek, rušenia alebo tlaku na dostupnosť. Nejde iba o množstvo času pred obrazovkou. Dôležité je aj to, čo na zariadení robíme, kedy to robíme a či máme priestor na oddych.

Najčastejšie zdroje digitálneho preťaženia

NEUSTÁLA DOSTUPNOSŤ Očakávanie, že odpoviete okamžite, aj mimo pracovného času.

PRÍLIŠ VEĽA PODNETOV E-maily, chaty a upozornenia, ktoré prerušujú sústredenie.

PRELÍNANIE PRÁCE A VOĽNA Pracovné povinnosti sa cez telefón presúvajú aj domov.

NEKONEČNÉ ONLINE PODNETY Automatické prepínanie medzi aplikáciami a obsahom.

Prečo je dôležitý oddych?

Pri dlhodobom tlaku potrebujeme čas, v ktorom sa od pracovných požiadaviek naozaj odpútame. Ak nás pracovné správy alebo povinnosti sprevádzajú celý deň, priestor na regeneráciu sa zužuje. Dôsledkom môžu byť ťažkosti so sústredením, podráždenosť, únava a horší spánok.

Dôležitý rozdiel: digitálny stres nie je automaticky vyhorenie. Vyhorenie sa v medzinárodnej klasifikácii WHO vzťahuje na chronický stres v pracovnom prostredí, ktorý sa nepodarilo úspešne zvládnuť.

Digitálnu záťaž nevytvára iba jednotlivec. Ovplyvňujú ju aj pravidlá dostupnosti, pracovné nároky a spôsob komunikácie v tíme.

Pochopte svoj digitálny stres

Ako zistím, že ma technológie preťažujú?

Na chvíľu sa zastavte a zamyslite sa nad uplynulým týždňom. Ktoré z nasledujúcich situácií zažívate?

- ☐ Po práci opakovane kontrolujem e-mail alebo pracovný chat.
- ☐ Telefón beriem do ruky automaticky, aj keď nič konkrétne nepotrebujem.
- ☐ Notifikácie ma vyrušujú pri práci, rozhovore alebo oddychu.
- ☐ Mám pocit, že musím byť takmer neustále dostupný/-á.
- ☐ Večer zostávam na obrazovke dlhšie, než som plánoval/-a.
- ☐ Aj počas voľna premýšľam o správach alebo úlohách, ktoré môžu prísť.
- ☐ Po online aktivitách sa niekedy cítim unavenejšie než pred nimi.

Toto nie je diagnostický test a počet označených políčok neurčuje mieru vyhorenia. Otázky slúžia na uvedomenie si vlastných návykov.

Všímajte si aj signály tela a psychiky

TELESNÉ	EMOČNÉ	KOGNITÍVNE SPRÁVANIE
Únava, napätie, bolesti hlavy, zhoršený spánok.	Podráždenosť, napätie, frustrácia, pocit zahltenia.	Ťažšie sústredenie, výpadky pozornosti, automatické kontrolovanie zariadení.

Moja najväčšia digitálna záťaž

Doplňte vetu: Najviac ma zaťažuje _____, najmä keď _____.

Ak únava, zhoršený spánok alebo psychické ťažkosti pretrvávajú či výrazne zasahujú do života, je vhodné obrátiť sa na lekára alebo odborníka na duševné zdravie. Samotné obmedzenie obrazoviek nemusí stačiť.

Čo môžem zmeniť už dnes?

Nie vždy potrebujete prísny digitálny detox. Niekedy pomôže menšia, presne pomenovaná zmena, ktorá znižuje počet vyrušení a vytvára priestor na oddych.

AK SA VÁM STÁVA...	SKÚSTE TENTO KROK
Po práci stále kontrolujete správy.	Dohodnite si čas dostupnosti a po skončení práce stlmte pracovné upozornenia, ak to vaše povinnosti umožňujú.
Notifikácie prerušujú sústredenie.	Nechajte zapnuté iba potrebné upozornenia a vyhraďte si blok práce bez rušenia.
Telefón vás láka pri každej prestávke.	Odložte ho mimo dosahu a počas prestávky sa krátko prejdite alebo ponaťahujte.
Večer bezmyšlienkovite prezeráte obsah.	Vyberte si čas, kedy mobil odložíte, a pripravte si inú aktivitu.
Pri jedle všetci sledujete obrazovky.	Navrhnite spoločnú dohodu o jedle bez telefónov.
Neustále prepínate medzi aplikáciami.	Vyhraďte si konkrétny čas na e-mail a správy namiesto priebežnej kontroly.
Neviete, kde sa digitálny čas stráca.	Raz týždenne si pozrite prehľad používania v nastaveniach zariadenia.

Vaša prvá malá zmena

Vyberte iba jednu situáciu. Doplňte: Tento týždeň vyskúšam _____, v dňoch _____, približne o _____.

Čím konkrétnejšie si stanovíte, čo chcete robiť inak, tým ľahšie si neskôr všimnete, či vám to pomáha.

Čo sme zistili pri testovaní digitálneho detoxu?

V projekte BURNOUT PREVENT účastníci zo siedmich európskych krajín skúšali 12 týždňov vlastný plán digitálneho detoxu mimo pracovného času. Vybrali si úroveň obmedzenia technológií, dĺžku a frekvenciu a dve až tri skupiny offline aktivít.

Čo ukázali dáta pred a po programe?

143	7 KRAJÍN	12 TÝŽDŇOV
Účastníkov s kompletnými údajmi pred a po.	Chorvátsko, Nemecko, Maďarsko, Taliansko, Poľsko, Slovensko a Slovinsko.	Trvanie testovaného programu.

45,7 → 40,6

Priemerné skóre vyhorenia pred programom a po programe

V skupine, ktorá poskytla údaje v oboch meraniach, sa priemerné skóre vyhorenia znížilo o 5,1 bodu. Zlepšenie sa prejavilo naprieč zapojenými krajinami. Ide o povzbudivé zistenie, ale nemožno z neho samo osebe určiť, akú časť zmeny spôsobil práve digitálny detox.Čo si účastníci vybrali najčastejšie?

Čo si účastníci vyberali najčastejšie?

Najobľúbenejší časový horizont	Podiel účastníkov
1 hod. 5-krát týždenne	55%
4 hod. 2-krát týždenne	35%
Najobľúbenejšia úroveň detoxu	
Čiastočný digitálny detox	44%
Najobľúbenejšie náhradné aktivity*	
Pohyb	73%
Osobný rozvoj a vzdelávanie	51%
Pobyt v prírode	49%

Údaje vyjadrujú výberové preferencie účastníkov, nie porovnanie účinnosti jednotlivých možností.

** pri aktivitách si účastníci mohli vybrať viac ako jednu možnosť*

Čo z testovania a skúseností ľudí vyplýva pre Vás?

1. Kratšie a pravidelné môže byť praktickejšie

Účastníci uprednostňovali častejšie kratšie obdobia bez technológií pred dlhými blokmi. Nemusíte začínať celým víkendom offline. Skúste najskôr časový úsek, ktorý viete chrániť opakovane.

2. Nestačí iba odložiť mobil

Dôležité je aj to, čomu venujete získaný čas. Prechádzka, tvorenie, čítanie, rozhovor alebo pohyb môžu podporiť oddych lepšie než prázdny plán „nebudem nič pozerať“. Vyberte si aktivity, na ktoré sa tešíte.

3. Plán musí sedieť vášmu životu

Iné možnosti má rodič malých detí, iné človek v nepretržitej prevádzke a iné pracovník s pravidelným režimom. Prístup má byť prispôsobený vašim potrebám, nie postavený na tom, že za každú cenu vydržíte čo najdlhšie.

4. Podpora okolia pomáha

Pomôže, ak rodina, partner alebo kolegovia vedia, kedy nechcete byť dostupní. Nemusíte presviedčať ostatných, aby sa odpojili tiež; dôležité je, aby rozumeli vašim hraniciam.

Čo hovoria ľudia, ktorí si prešli vyhorením?

Súčasťou projektu bolo sedem hĺbkových rozhovorov s ľuďmi, ktorí vyhorenie zažili a zotavili sa. V ich príbehoch sa opakovalo nastavovanie hraníc, potreba skutočného odpočinku, prijatie podpory a uvedomenie, že pomoc je lepšie vyhľadať včas.

Z ich skúseností si odneste najmä toto: nereagujte až vtedy, keď už nevládzete. Oddych, hranice a rozhovor o pracovných nárokoch majú zmysel skôr, než sa vyčerpanie prehĺbi.

Poznámka: projektové rozhovory prinášajú skúsenosti konkrétnych ľudí; nie sú reprezentatívnym prieskumom celej populácie.

Vytvorte si vlastný plán digitálny detox

Katalóg digitálneho detoxu ponúka jednoduchý postup: vyberiete si úroveň odpojenia, časový variant a aktivity. Na verejné používanie odporúčame začať realisticky a plán si podľa skúsenosti upravovať.

Krok 1 • Vyberte si úroveň

ÚPLNÝ	ČIASTOČNÝ	SELEKTÍVNY
Počas zvoleného času nepoužívate žiadne digitálne zariadenia.	Obmedzíte interaktívne technológie a online komunikáciu, pasívne médiá môžete ponechať.	Obmedzíte vybrané aplikácie alebo funkcie, ostatné technológie používate podľa potreby.

Pri výbere myslite aj na bezpečnosť, rodinné povinnosti a prácu. Ak musíte byť dostupní pre urgentné situácie, nastavte si potrebné výnimky. Tie nedefinujú pôvodný výskumný variant, ale pomáhajú prispôsobiť si preventívny návyk každodennému životu.

Krok 2 • Vyberte si časový plán

MOŽNOSŤ Z PÔVODNÉHO KATALÓGU	AKO ČASTO
1 hodina	5-krát týždenne
4 hodiny	2-krát týždenne
24 hodín	2-krát mesačne
48 hodín	1-krát mesačne

Tieto štyri varianty boli súčasťou projektového programu. Pre osobný štart mimo výskumu si môžete vybrať aj miernejší, postupne rozširovaný návyk.

Krok 3 • Naplánujte si, čo budete robiť offline

Vyberte dve alebo tri skupiny aktivít, ktoré vás skutočne lákajú. Ich podrobný prehľad nájdete v samostatnom Katalógu digitálneho detoxu na stránke SBA.

Môj plán bude fungovať lepšie, ak vopred viem: ktoré aplikácie odložím, kedy to urobím a čím čas nahradím.

Ako môže vyzerať konkrétny plán?

Sedem skupín aktivít na výber

SKUPINA	ČO MÔŽETE VYSKÚŠAŤ
Pohyb	Chôdza, bicykel, plávanie, joga, tanec.
Tvorivosť	Kreslenie, pečenie, písanie, ručné práce, puzzle.
Vzťahy	Stretnutie s priateľmi, rozhovor, spoločenská hra.
Relax a životný štýl	Dýchanie, pokojná hudba, teplý kúpeľ, chvíľa osamote.
Učenie a osobný rozvoj	Čítanie knihy, tlačené materiály, workshop.
Kultúra	Galéria, múzeum, divadlo, historické miesta.
Príroda	Prechádzka v lese, záhradkárčenie, čas so zvieratami.

Príklad: „Po práci potrebujem naozaj vypnúť“

MOJA SITUÁCIA	MÔJ PLÁN
Čo ma zaťažuje	Večer opakovane kontrolujem pracovné správy.
Úroveň detoxu	Selektívny: po 19.00 neotváram pracovný e-mail a chat, ak nemám pohotovosť.
Čas	Jedna hodina päťkrát týždenne.
Náhradné aktivity	Prechádzka, varenie a čítanie knihy.
Čo si všimnem po mesiaci	Ako často kontrolujem správy, ako oddychujem a ako sa mi zaspáva.

Pred začiatkom skontrolujte

- ☐ Viem, kedy začínam a kedy končím.
- ☐ Ak treba, dal/a som okoliu vedieť, kedy nebudem reagovať.
- ☐ Mám pripravenú aspoň jednu offline aktivitu.
- ☐ Môj plán je realistický a bezpečný.

Ako si udržať zdravšie digitálne návyky?

Najťažšie nemusí byť začať. Výzvou je nájsť spôsob, ktorý funguje aj počas pracovného zhonu, zmien režimu či dní, keď nám dochádza energia.

01 Začnite malou zmenou

Namiesto celého večera skúste najprv jednu pravidelnú hodinu. Zvyšujte náročnosť iba vtedy, ak vám to pomáha.

02 Vytvorte rutinu, nie iba zákaz

Po večeri odložte telefón na konkrétne miesto a pripravte si knihu, prechádzku alebo inú aktivitu.

03 Pozorujte svoje návyky bez výčitiek

Raz týždenne skontrolujte čas na obrazovke a všimnite si, kedy telefón používate automaticky.

04 Dohodnite si hranice s okolím

Povedzte rodine či kolegom, kedy budete offline a ako vás môžu kontaktovať v naliehavej situácii.

05 Spojte obmedzenie s náhradou

Neostaňte pri „menej telefónu“. Doplňte „viac prechádzok“, „viac čítania“ alebo „viac času s blízkymi“.

06 Vyhodnocujte a upravujte

Ak sa plán nedarí, skráťte ho, presuňte alebo zmeňte aktivitu. Neúspešný deň nemusí znamenať koniec.

Keď sa plán nedarí

PREKÁŽKA	MOŽNÁ ÚPRAVA
„Potrebujú ma v práci.“	Ujasnite si s nadriadeným, čo je urgentné a aký čas odpovede je očakávaný.
„Po chvíli siahnem po mobile.“	Odložte ho mimo dohľadu a začnite aktivity, ktoré vás prirodzene vtiahnu.
„Nemám čas.“	Vyberte si kratšie obdobie a naviažte ho na existujúci denný zvyk.

Aby zmena vydržala

Môj osobný plán digitálnej pohody

Vyhraďte si 15–20 minút. Odpovede nemusia byť dokonalé – ide o plán, ktorý bude fungovať pre vás. Stranu si môžete vytlačiť alebo vyplniť v dokumente.

Čo mi na technológiách spôsobuje najväčší stres?

_____

_____

Aké varovné signály u seba pozorujem?

_____

_____

Prečo chcem zmeniť svoj digitálny návyk?

_____

_____

Moja úroveň digitálneho detoxu

☐ Úplný ☐ Čiastočný ☐ Selektívny

Konkrétne obmedzím tieto zariadenia, aplikácie alebo funkcie:

_____

_____

Môj časový plán

☐ 1 hodina / 5-krát týždenne

☐ 4 hodiny / 2-krát týždenne

☐ 24 hodín / 2-krát mesačne

☐ 48 hodín / 1-krát mesačne

☐ Môj miernejší štartovací variant: _____

Dni a časy, kedy chcem byť offline:

_____

Môj osobný plán

Premeňte zámer na konkrétny krok

Aktivity, ktorými nahradím čas pred obrazovkou

☐ Pohyb ☐ Tvorivosť ☐ Vzťahy ☐ Relax

☐ Osobný rozvoj ☐ Kultúra ☐ Príroda

Konkrétne si pripravím:

_____

_____

Moja podpora

O svojom pláne poviem: _____

Ak pôjde o naliehavú situáciu, možno ma kontaktovať takto: _____

Môj prvý mesiac

TÝŽDEŇ	ČO KONKRÉTNEVYSKÚŠAM?	ČO SI VŠIMNEM?
1.	_____	_____
2.	_____	_____
3.	_____	_____
4.	_____	_____

Pripravím si aj plán B

Ak sa mi plán nepodarí dodržať, namiesto toho vyskúšam:

_____

Dátum prvého detoxu: _____

Dátum mesačného vyhodnotenia: _____

Vyhodnoťte svoj pokrok

Čo sa po mesiaci zmenilo?

Po štyroch týždňoch sa vráťte k svojmu plánu. Nehľadajte perfektný výsledok. Zaujíma nás, či sa vám darí vytvárať viac priestoru na oddych a či je nová rutina udržateľná.

Čo mi fungovalo a pomohlo najviac?

Čo bolo najťažšie? Kedy som sa vracal/a k starému návyku?

Čo ma prekvapilo alebo čo som si o sebe uvedomil/a?

Všimol/a som si zmenu v oddychu, spánku, sústredení alebo nálade?

Akú jednu úpravu skúsim v ďalšom mesiaci?

Ako hodnotím tento mesiac?

Zakrúžkujte číslo: 1 2 3 4 5

1 = plán bol veľmi náročný a nevyhovoval mi | 5 = plán bol užitočný a udržateľný.
Ide o subjektívnu reflexiu, nie klinické hodnotenie.

Aj malý posun je informácia. Ak vás cieľ zahlcuje, je v poriadku začať jednoduchším variantom.

Kde nájdete ďalšiu podporu?

Zdravší vzťah k technológiám nevzniká jedným veľkým rozhodnutím. Vzniká z malých krokov, pravidelných prestávok, jasnejších hraníc a aktivít, ktoré vám vracajú energiu.

Ďalšie materiály na stránke SBA

MATERIÁL	KEDY PO ŇOM SIAHNUŤ
Katalóg digitálneho detoxu	Keď chcete podrobnejší výber úrovní detoxu, časových variantov a offline aktivít.
Preventívne tipy proti vyhoreniu	Keď chcete praktické odporúčania vychádzajúce zo skúseností ľudí, ktorí prešli vyhorením.
Tento sprievodca	Keď chcete svoj digitálny stres pomenovať, vytvoriť plán, vyskúšať zmenu a zhodnotiť výsledok.

Kedy digitálny detox nestačí?

Ak sa u vás dlhodobo objavuje výrazné vyčerpanie, problémy so spánkom, úzkosť, zdravotné ťažkosti alebo sa necítite schopní zvládať bežné povinnosti, obráťte sa na lekára alebo psychológa. Digitálny detox nenahrádza odbornú pomoc. Ak k preťaženiu prispievajú pracovné podmienky, je dôležité riešiť aj pracovnú záťaž, pravidlá komunikácie a dostupnú podporu na pracovisku.

Tri myšlienky na záver

- Nepotrebujete dokonalý detox – potrebujete postup, ktorý vám sedí.
- Čas bez technológií má väčší zmysel, keď ho naplníte niečím, čo vás obnovuje.
- Ak sa plán mení podľa vašej reality, nie je to zlyhanie, ale súčasť učenia.

O tomto materiáli

Sprievodca je verejne orientovanou slovenskou adaptáciou anglického materiálu *Personal Guide for Reduction of Digital Stress* (pre projekt BURNOUT PREVENT, verzia 09/2026, Katedra psychológie, Filozofická fakulta, Univerzita Komenského v Bratislave).

Vychádza z projektového Katalógu digitálneho detoxu, odporúčaní z rozhovorov s ľuďmi po vyhorení a medzinárodného testovania digitálneho detoxu. Publikácia vznikla v kontexte programu Interreg CENTRAL EUROPE, spolufinancovaného Európskou úniou.