

4.

## ΚΑΝΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ ΝΑ ΑΚΟΥΣΤΕΙ

Αν δεν είστε χαρούμενοι με τους εθιστικούς και πειστικούς σχεδιασμούς ή την παραπληροφόρηση σε ιστοσελίδες, μπορείτε να στείλετε email, να γράψετε στο Twitter και να γνωστοποιήσετε στις εταιρείες ότι δεν συμφωνείτε με τις πρακτικές τους. Όταν οι εταιρείες πιέζονται να κάνουν κάτι από τους χρήστες τους (από τα πιο πολύτιμα περιουσιακά τους στοιχεία) υπάρχει μια πιθανότητα να αλλάξουν.

Αν δεν νιώθετε ότι η γνώμη σας δεν ακούγεται, υπάρχει κάτι πραγματικά δυνατό που μπορείτε να κάνετε: χρησιμοποιήστε ένα διαφορετικό site ή εφαρμογή. Αν τους έχετε δείξει ότι είστε δυσαρεστημένοι με κάτι που κάνει μια ιστοσελίδα ή εφαρμογή και τους ενημερώσετε ότι σταματήσατε να τη χρησιμοποιείτε ή την απεγκαταστήσατε (και το τολμήσουν και άλλοι άνθρωποι) **θα το παρατηρήσουν**.



5.

## ΔΙΑΔΩΣΤΕ ΤΟ

**Διαδώστε το!** Αυτή είναι μια συμβουλή που ξεχνιέται εύκολα, αλλά μπορεί να έχει μεγάλη επίδραση. Πείτε στον περίγυρό σας, την οικογένεια και τους συνεργάτες σας για τα πράγματα που παρατηρείτε και ζητήστε τους ακόμη να έρθουν μαζί σας σε αυτό το detox!

Όλοι παλεύουν να διαχειριστούν τις τηλεφωνικές τους συνήθειες. Το σημαντικό είναι να βρείτε έναν τρόπο που να είναι σωστός για εσάς και να ταιριάζει στον τρόπο ζωής σας. Πειραματιστείτε μέχρι να βρείτε τι σας ταιριάζει πραγματικά και κάντε update στις συνήθειες σας καθώς αλλάζουν οι ανάγκες σας. Δεν υπάρχει μια λύση που να τα κάνει όλα.

Και τέλος, ενημερώστε για τις επιλογές που κάνετε σχετικά με την τεχνολογία με τους γύρω σας. Ας πούμε, αποφασίστε ότι δεν θα είστε προσβάσιμοι στο messenger κάθε μέρα μετά τις 8μμ επειδή τότε ξεκινάτε τη ρουτίνα σας μακριά απ' την οθόνη: πείτε το στην οικογένεια και τον περίγυρό σας σας έτσι ώστε αντ' αυτού να σας πάρουν τηλέφωνο ή να έρθουν στο σπίτι σας.

Κρατήστε ανοιχτό τον διάλογο, κάντε ερωτήσεις, λάβετε απαντήσεις και θα μπορείτε να ζητήσετε μια ισορροπημένη διαδικτυακή ζωή που θα σας ταιριάζει.



D A T A  
D E T O X  
K I T

## ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΤΙΣ ΠΡΟΕΠΙΛΟΓΕΣ

Για να ενδυναμώσετε την ψηφιακή σας ευημερία

Πότε ήταν η τελευταία φορά που «βγήκατε απ' την πρίζα» και δεν αγγίξατε κάτι τεχνολογικό για μια μέρα ή τουλάχιστον για μια ώρα; Αν είστε συνεχώς online, δεν είστε μόνοι. Ένας μέσος άνθρωπος αγγίζει, κάνει κλικ και swiipe στο τηλέφωνό του πάνω από 2,600 φορές την ημέρα (source). Αν κάνετε κάτι τέτοιο τόσο συχνά, θα θέλετε αυτό να αξίζει. Πώς μπορείτε να είστε σίγουροι ότι ο χρόνος που περνάτε στη συσκευή σας είναι ποιοτικός;

Ξεκινήστε γνωρίζοντας ότι η ακαταμάχητη έλξη προς την τεχνολογία δεν είναι δικό σας λάθος! Είτε το πιστεύετε είτε όχι, οι αγαπημένες εφαρμογές και ιστοσελίδες είναι σχεδιασμένες με τέτοιο τρόπο ώστε η κάθε λειτουργία, το κάθε χρώμα και ο κάθε ήχος να έχει 'τελειοποιηθεί' για να σας κρατάει αγκιστρωμένους, πεπεισμένους να επιστρέψετε για περισσότερο.

Θέλετε να βρείτε μια πιο υγιή ισορροπία ανάμεσα στην online και offline ζωή σας; Σε αυτή την ενότητα του Data Detox θα μάθετε περισσότερα.

Ας ξεκινήσουμε!

Ένα προϊόν από

Μετάφραση

TACTICAL  
TECH

[datadetoxkit.org/gr](https://datadetoxkit.org/gr)  
#datadetox

1.

## ΝΑ ΕΧΕΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ ΣΤΗΝ ΠΑΡΟΥΣΑ ΣΤΙΓΜΗ

Αυτή η συμβουλή είναι πιο δύσκολη απ' ό,τι ακούγεται. Το να παραμένεις στην στιγμή απαιτεί καθημερινή εξάσκηση. Είναι σαν ένας μυσ στον εγκέφαλό σας τον οποίο πρέπει να εξασκείτε τακτικά για να χτίσετε τη δύναμή του. Ξεκινήστε με το να παρατηρήσετε τη σχέση σας με την τεχνολογία που χρησιμοποιείτε.

Πόση ώρα περνάτε στο τηλέφωνό σας;

Αν η απάντηση δεν σας προκαλεί χαρά υπάρχουν ρυθμίσεις και τεχνικές που μπορείτε να ακολουθήσετε για να ανακτήσετε τον έλεγχο πάνω στη χρήση της τεχνολογίας.

Αν στόχος σας είναι να περνάτε λιγότερο χρόνο στο Facebook, το Instagram ή το Snapchat, αλλάξτε τις ρυθμίσεις και τα δικαιώματα αυτών των εφαρμογών έτσι ώστε να δουλεύουν καλύτερα για εσάς. Κάποιες εφαρμογές όπως το Instagram έχουν μια επιλογή με την οποία η εφαρμογή ευγενικά σας υπενθυμίζει πώς φτάσατε το ημερήσιο χρονικό σας όριο.

Instagram:  
Προφίλ → μενού → Ρυθμίσεις → Λογαριασμός → Η Δραστηριότητά σας → Ορισμός Καθημερινής Υπενθύμισης

Επίσης, υπάρχουν εφαρμογές οι οποίες σας βοηθούν να μετρήσετε την χρήση σας. Τα Android και τα iPhone παρέχουν πλέον τρόπους ελέγχου των συνήθειών σας. Για παράδειγμα: η εφαρμογή Ψηφιακή Ευημερία της Google αλλά και η Ενημέρωση iOS. Αυτές οι υπηρεσίες θα σας πουν πόσο συχνά κοιτάτε το τηλέφωνό σας και παρέχουν ρυθμίσεις που μπορούν να σας βοηθήσουν στον έλεγχο της χρήσης.

2.

## ΒΡΕΙΤΕ ΤΑ ΣΧΕΔΙΑΣΤΙΚΑ ΤΡΙΚ

Ο πειστικός σχεδιασμός (persuasive design), επίσης γνωστός ως «τα μαύρα μοτίβα» (dark patterns), είναι designs βασισμένα πάνω στην ανθρώπινη ψυχολογία τα οποία χρησιμοποιούνται για να σας εξωθήσουν να γραφτείτε κάπου, να αγοράσετε κάτι ή να δώσετε περισσότερες προσωπικές πληροφορίες από όσες νομίζετε ή προτιμάτε.

Κοινές σχεδιαστικές παροτρύνσεις μπορεί να περιλαμβάνουν την χρήση συγκεκριμένων χρωμάτων, την τοποθέτηση των κουμπιών, ασαφή κείμενα ή ελλιπείς πληροφορίες. Μερικές φορές αυτά τα τρικ είναι προφανή, ωστόσο άλλες φορές είναι πιο δύσκολο να εντοπιστούν. Μπορεί ήδη να έχετε συναντήσει κάποιες από αυτές όταν εγγράφεστε για μία συνδρομή είτε όταν κάνετε ηλεκτρονικές αγορές. Ο λόγος που βλέπτε αυτά τα σχεδιαστικά τρικ παντού είναι επειδή δουλεύουν - μας καταφέρνουν να κάνουμε κλικ, εγγραφές, να αγοράζουμε πιο συχνά και συνεχώς να επανερχόμαστε.

Όσο περισσότερο γνωρίζετε τις προτροπές και τους λεπτούς χειρισμούς που ενσωματώνονται στις ιστοσελίδες που χρησιμοποιείτε, τόσο περισσότερα εξοικειωμένοι και πληροφορημένοι θα γίνετε.

Υπάρχει μια πλειάδα πραγμάτων που μπορείτε να κάνετε για να είστε πιο έξυπνοι από τις εφαρμογές σας.

**Αναγνωρίστε πότε κάποια εφαρμογή σας προτρέπει να πραγματοποιήσετε μια ενέργεια:** Το πρώτο πράγμα που μπορείτε να κάνετε είναι απλά να έχετε επίγνωση της χρήσης αυτών των τεχνικών.

**Μοιραστείτε τα Screenshots:** Τραβήξτε ένα στιγμιότυπο απ' την οθόνη σας κάθε φορά που συναντάτε πειστικούς σχεδιασμούς στο διαδίκτυο και μοιραστείτε τα με τις φίλες σας (παράλειποντας οποιεσδήποτε προσωπικές σας λεπτομέρειες - η ιδιωτικότητα πρώτα!). Μπορείτε επίσης να ζητήσετε απ' τις εταιρείες να αλλάξουν τις πρακτικές τους.

**Παραμείνετε ήρεμοι:** Αν υπάρχει κάποιο ρολόι αντίστροφης μέτρησης σε μια σελίδα αγορών, αναρωτηθείτε, «Είναι πραγματικά επείγον;» Αν βρεθείτε να κάνετε κλικ σε ένα κουμπί όταν δεν θέλατε πραγματικά, σκεφτείτε τη διατύπωση που έχει χρησιμοποιηθεί πάνω στα κουμπιά ή τα χρώματα που χρησιμοποιεί η υπηρεσία. Αν αισθανθείτε σύγχυση, μην σκεφτείτε αυτόματα ότι κάνετε λάθος -σκεφτείτε τις λέξεις που χρησιμοποιεί η ιστοσελίδα ή η εφαρμογή, καθώς μπορεί να είναι ασαφείς.



3.

## ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΑ MEDIA

Ακριβώς όπως μπορείτε να μάθετε να είστε πιο έξυπνοι από τις λειτουργίες και τα design τα οποία προσπαθούν συνεχώς να σας πείσουν να κάνετε scroll και click, μπορείτε επίσης να γίνετε καλοί στο να διακρίνετε νέα ή post τα οποία στοχεύουν στον να σας παραπλανήσουν.

Θα έχετε ακούσει ήδη σχετικά με το πρόβλημα της 'παραπληροφόρησης' και τα 'fake news'. Μπορείτε να ανακαλύψετε την παραπληροφόρηση εάν συνηθίσετε να ασκείτε κριτική για όλα τα νέα τα οποία διαβάζετε, ειδικά εάν αυτά μοιάζουν να είναι αναπάντεχα, εξωφρενικά ή πολύ καλά για να είναι αληθινά.

Τελικά, θα θέλετε να επιβεβαιώνετε ποια νέα είναι αληθινά ή ψεύτικα - ειδικά αν σκοπεύετε να τα μοιραστείτε με φίλους ή την οικογένειά σας.

**Από ποια ιστοσελίδα είναι αυτό;**  
**Ποιος το έγραψε (και πότε);**  
**Τι λέει ολόκληρο το άρθρο, πέρα από τον τίτλο;**  
**Ποιες είναι οι πηγές στις οποίες αναφέρεται;**

Εάν νομίζετε ότι είναι παραπλανητικό και θέλετε να το σταματήσετε από το να διαδοθεί, οι περισσότερες πλατφόρμες έχουν ένα σημείο στις ιστοσελίδες τους όπου μπορείτε να αναφέρετε το άρθρο. Μπορείτε επίσης να αποφασίσετε εάν θα σταματήσετε να ακολουθείτε τον λογαριασμό ο οποίος το δημοσιοποίησε.

