

**Tanja Leitner**

## Liebe Leserin, lieber Leser,

aus unserem Alltag sind digitale Technologien nicht mehr wegzudenken. Die Nutzung kann mitunter auch viele Stunden am Tag betragen und unser Leben maßgeblich beeinflussen. Bei all den Vorteilen dieser Technologien, haben Forscher:innen sich jetzt mit dem Thema „Digitalstress“ auseinandergesetzt und die negativen Auswirkungen der Digitalisierung auf unsere psychophysische Gesundheit untersucht. Auch das AFI hat sich kürzlich diesem Thema gewidmet. Auf die Frage, ob digitale Technologien eine Stressquelle darstellen oder nicht haben 13 % mit „sehr“ und 41 % mit „ziemlich“ geantwortet. Zudem meinten 30 % der Befragten die Arbeitsleistung habe sich durch die andauernde Nutzung „sehr“ oder „ziemlich“ verschlechtert, 36 % haben keinerlei Probleme am Arbeitsplatz und 34 % sprechen von einer mäßigen Verschlechterung des Leistungsniveaus. Die Befragten sind kritisch, was die Gesundheit betrifft: 18% meinen der andauernde Einsatz sei unschädlich, während der restliche Teil von gesundheitlichen Schäden unterschiedlichen Ausmaßes ausgeht. Digitale Technologien verbessern unsere Lebensqualität sind aber gleichzeitig auch Ursache von Stress.

Herzlich  
Ihre Tanja Leitner

redaktion@puschtra.it