

# Digitalstress: Eine neue Herausforderung für Gesundheit und Alltag

Ständige Erreichbarkeit, Informationsflut und digitale Abhängigkeit: Digitalstress, auch bekannt als Technostress, entwickelt sich zunehmend zu einer „Volkskrankheit“. Das Arbeitsförderungsinstitut (AFI) hat diesem Thema am 11. Dezember ein Webinar im Rahmen seiner Reihe „AFI im Dialog...“ gewidmet.



Symbolbild: Pixabay

Die Expertenrunde beleuchtete die Ursachen und Folgen des Phänomens, das bei vielen Menschen zu Überforderung, Schlafstörungen und einem erhöhten Burnout-Risiko führt. Laut einer aktuellen AFI-Umfrage empfinden 54 % der Befragten digitale Technologien als stressfördernd.

Prof. Dr. Tim Weitzel von der Universität Bamberg stellte die fünf größten Stressfaktoren vor: Überlastung durch steigendes Arbeitstempo, ständige Erreichbarkeit, zunehmende Komplexität neuer Technologien, Angst vor Jobverlust durch Automatisierung und die permanente Notwendigkeit, sich anzupassen. „Viele Maßnahmen gegen Technostress schaffen oft neue Probleme, statt Lösungen zu bieten“, warnte Weitzel.

Data: 11/12/2024

Categoria: Si Parla di Noi AFI IPL– Web | [Link](#)

---

Auch die Auswirkungen auf das Privatleben wurden thematisiert. Manuel Oberkalmsteiner vom Forum Prävention betonte, dass exzessive Mediennutzung essenzielle Aktivitäten wie Bewegung oder soziale Kontakte verdrängen kann. Sein Appell: „Ein bewusster Umgang mit digitalen Medien ist entscheidend, um mentale Balance zu wahren.“

AFI-Präsident Andreas Dorigoni rief dazu auf, die Vorteile digitaler Technologien achtsam zu nutzen: „Nur so können wir von der Digitalisierung profitieren, ohne unsere Gesundheit zu gefährden.“

---

Jetzt **Teilen** , **Tweet** oder mit  WhatsApp **versenden**.

---

 **Folge uns auf Instagram!** UNSER **tirol** .COM  
Immer aktuell informiert! [www.instagram.com/unsertirol24](http://www.instagram.com/unsertirol24)

**DISKUTIEREN SIE MIT**

Sie müssen **eingelogg**t sein, um einen Kommentar zu schreiben.

## NEUESTE MELDUNGEN



### WIRTSCHAFT

Digitalstress: Eine neue Herausforderung für Gesundheit und Alltag

11.12.2024

---



### SÜDTIROL

Streik im öffentlichen Verkehr am Freitag, 13. Dezember

11.12.2024

---



### NORDTIROL | SPORT

Campus Tirol Motorsport feiert internationalen Erfolg und plant Zukunft

11.12.2024

---