

Phong trào Tiết chế Xu Hướng Giải độc Kỹ thuật số Thế Hệ Gen Z



Lời người viết: Thế hệ Gen Z (sinh 1997–2012) là thế hệ đầu tiên lớn lên trong môi trường số hóa toàn diện. Việc sử dụng smartphone, mạng xã hội và các ứng dụng liên tục đã trở thành điều kiện sống cơ bản. Tuy nhiên, mức độ phụ thuộc này đang dẫn đến nhiều vấn đề tâm lý và xã hội: rối loạn chú ý, trầm cảm, lo âu, mất ngủ và giảm khả năng tập trung lâu dài.

Trước thực trạng này, một số phong trào và xu hướng “giảm lệ thuộc số” đã xuất hiện, trong đó **Appstinence** là hiện tượng tiêu biểu. Bài viết này nghiên cứu các khía cạnh của Appstinence và digital detox, đối chiếu hiện tượng toàn cầu với các biểu hiện tại Việt Nam, nhằm rút ra các hệ quả xã hội và gợi ý chính sách.

Từ đó truy tìm ra nguyên nhân tâm lý, xã hội dẫn đến sự chuyển hóa của thế hệ Gen Z, song hành với việc đánh giá tác động và đề nghị hướng giáo dục, chính sách phù hợp cho thời đại kỹ thuật số.

1- Công nghệ phát triển nhanh hơn khả năng thích ứng của con người

Trong vòng hai thập niên, điện thoại thông minh và mạng xã hội đã chi phối toàn bộ nhịp sống của nhân loại. Các nền tảng được thiết lập để kích hoạt dopamine, giữ chân người dùng, tạo ra những vòng lặp chú ý không dứt. Trong khi đó, não bộ và cấu trúc tâm lý của con người vẫn mang dấu ấn của hàng trăm nghìn năm tiến hóa chậm rãi. **Khoảng cách giữa “tốc độ công nghệ” và “tốc độ con người”** ngày càng lớn, tạo ra stress, phân tán, rối loạn giấc ngủ và cảm giác mất kiểm soát.

(Dopamine là gì? Dopamine là một hóa chất dẫn truyền thần kinh (neurotransmitter) trong não, nghĩa là một phân tử dùng để truyền tín hiệu giữa các tế bào thần kinh. Nó đóng vai trò cực kỳ quan trọng trong cảm xúc, động lực, chuyển động và nhiều chức năng sống của con người. Thiếu dopamine trong một số vùng não sẽ gây bệnh Parkinson (run tay, chậm cử động). Quá nhiều dopamine trong một số vùng khác có thể liên quan đến rối loạn loạn thần (psychosis).)

“Appstinence như một phản cú đáp văn hóa (cultural counter-reaction)” của Gen Z vì công nghệ đã đi quá nhanh, nhanh hơn khả năng thích ứng sinh học – xã hội của con người.

- Con người mất 200.000 năm để tiến hoá, nhưng chỉ 15 năm để mạng xã hội chi phối đời sống.
- Não người chưa kịp thích ứng với vòng lặp dopamine, thông báo kéo vô tận.
- Gen Z là thế hệ đầu tiên “hít thở” trong môi trường đó từ bé họ cũng là thế hệ đầu tiên *khám phá ra những tác hại từ ứng dụng của kỹ thuật số trong đời sống*.

Appstinance là gì?

Appstinance là một từ ghép giữa *app* (ứng dụng) + *abstinence* (kiêng cử, tiết chế) có nghĩa là **cai/ngừng dùng các ứng dụng công nghệ gây nghiện**, nhất là mạng xã hội, điện thoại di động, nhằm lấy lại thời gian không gian trải qua, gây sự chú ý, tăng cường phẩm chất cuộc sống.

Phong trào này không cổ xúy việc chống lại công nghệ hoàn toàn mà khuyến khích **tự giác chọn lọc**: dùng kỹ thuật số một cách có kiểm soát, hoặc thậm chí về “thiết bị đơn giản” (dumb phone) để tránh “vòng lặp vô tận” của thông báo, lướt feed, mà thay bằng giao tiếp trực tiếp, sống thực tế hơn.

Vì sao Appstinance lại xuất hiện và thu hút Gen Z

- Gen Z lớn lên trong thời mạng lưới toàn cầu, điện thoại thông minh, mạng xã hội. Nhiều bạn theo phong trào Appstinance nói rằng họ nhận ra mình đã “bị cuốn” vào lướt mạng, mất tập trung, bị stress ... mà mạng xã hội không nhất thiết mang lại hạnh phúc hay kết nối thật.
- Appstinance phản ánh một mong muốn của nhiều bạn trẻ Gen Z muốn **tái lập lại các kết nối đời thực**, giảm căng thẳng, tăng tập trung, sống ý thức hơn bằng cách “rút lại kết nối” với “văn hóa” lướt mạng liên tục.
- Một số nghiên cứu, trào lưu rộng hơn cũng cho thấy Gen Z đang có xu hướng đi ngược lại lối sống ăn chơi, kích thích nhu cầu cá nhân với mức độ cao, nhằm đổi lại ưu tiên về sức khỏe tâm lý, ổn định đời sống thường ngày hơn, và có ý thức hơn về lối sống lành mạnh!

Appstinance có thể xem là một “chuyển hóa xã hội” không đồng đều

Không nên nghĩ Appstinance như một “đại diện toàn thể Gen Z”. Nó chỉ là **một trong nhiều xu hướng trong đó chỉ một bộ phận trẻ chọn theo**, phụ thuộc vào trải nghiệm cá nhân, môi trường sống, áp lực mạng xã hội, mức độ phụ thuộc công nghệ, v.v.

Có người thấy mạng xã hội hại, họ rút lui, chọn Appstinance. Nhưng có người khác vẫn thấy cần, vì công việc, xã hội, kết nối.

Ở những nước có nền văn hóa khác nhau, áp lực công nghệ và nhận thức về nó khác nhau, nên phong trào này có thể có sức lan truyền khác nhau.

Tác động của công nghệ vượt ngưỡng chịu đựng

Não người không thích nghi được với lượng thông tin khổng lồ, dẫn đến rối loạn chú ý, stress, lo âu, trầm cảm. Gen Z nhận ra cái giá tâm lý của việc sống trong môi trường số hóa quá mức như thường xuyên vượt màn hình, xem video ngắn, nhận like làm thỏa mãn Dopamine tức thời. Và kết quả là khó tập trung dài hạn, khó kiên nhẫn, giảm khả năng tư duy phức tạp.

Thế hệ Gen Z (sinh 1997–2012) là thế hệ đầu tiên lớn lên trong môi trường số hóa toàn diện. Việc sử dụng smartphone, mạng xã hội và các ứng dụng liên tục đã trở thành điều kiện sống cơ bản. Tuy nhiên, mức độ phụ thuộc này đang dẫn đến nhiều vấn đề tâm lý và xã hội như rối loạn chú ý, trầm cảm, lo âu, mất ngủ và giảm khả năng tập trung lâu dài, bị theo dõi liên tục bởi thông báo, mất tập trung kinh niên, lo âu, sợ bỏ lỡ, thiếu ngủ, nghiện thông tin...

Trước thực trạng này, một số phong trào và xu hướng “giảm lệ thuộc số” đã xuất hiện, trong đó **Appstinance** là hiện tượng tiêu biểu. Bài viết này nghiên cứu các khía cạnh của Appstinance và digital detox, đối chiếu hiện tượng toàn cầu với các biểu hiện tại Việt Nam, nhằm rút ra các hệ quả xã hội và gợi ý chính sách.

2- Appstinance: Khái niệm và nguồn gốc

Appstinance là thuật ngữ do **Gabriela Nguyen**, một cô gái gốc Việt sinh ra tại Mỹ, sáng lập. Phong trào nhấn mạnh việc **giảm, tắt, xóa, hạ cấp và rời bỏ các ứng dụng gây nghiện** để giành lại quyền kiểm soát thời gian, chú ý và sức khỏe tâm lý (Arc Magazine, 2025). Đây không phải phong trào chống công nghệ mà là phản ứng điều chỉnh quan hệ con người – công nghệ, nhằm duy trì sự cân bằng giữa đời sống số và đời sống thực.



Trích Báo Người Việt ngày 15/11/2025, Gabriela Nguyễn là một cô gái thuộc thế hệ “**Gen Z**”, những người sinh ra khoảng từ năm 1997 đến năm 2012, hay còn gọi là “**Zoomer**”, từng có một iPod Touch lúc 9 tuổi, 10 tuổi có danh khoản Facebook, 12 tuổi sở hữu điện thoại thông minh (smartphone), và những đêm làm bài tập kéo dài chỉ vì mãi mê lướt mạng xã hội. Cho đến một ngày cô nhận ra, “smartphone và mạng xã hội là lực hút của tất cả diễn biến chung quanh chúng ta.”

Năm 2024, khi đang học cao học ngành chính sách giáo dục ở đại học Harvard University, cô lập ra “Appstinance” (Sự Tiết Chế), một phong trào đang gây tiếng vang lớn trong thế hệ “Gen Z” liên quan đến việc tìm lại giá trị chân thực của cuộc sống khi thoát ly mạng xã hội.

Gabriela Nguyễn và chiếc điện thoại Mudita Kompakt trắng đen, không Internet, chỉ có chức năng nghe, gọi, và nhắn tin. (Hình: Chụp qua Zoom),



Nghiện mạng xã hội

Như những người trẻ cùng thế hệ, Gabriela Nguyễn, sinh năm 2000, lớn lên ở Silicon Valley, California, học trường trung học Presentation, một ngôi trường xác định công nghệ là “con đường dẫn đến thành công” đã có những năm chìm trong mạng xã hội.

“Tôi cứ lướt, lướt, lướt hàng giờ mỗi ngày. Tuổi thơ của tôi nhanh chóng chìm vào những trò chơi ảo vô nghĩa, những hiệu ứng chỉnh sửa ảnh phi thực tế, và những video ngắn gây nghiện trên Instagram, Snapchat, và sau này là TikTok,” Gabriela kể lại, qua cuộc trò chuyện trên Zoom.

Nhưng rồi cô nhanh chóng nhận ra việc đó gây ra quá nhiều vấn đề. Cô dành rất nhiều thời gian một ngày để theo dõi những người không quen biết trên thế giới đang làm gì. Và quan trọng, Gabriela nhận ra, mạng xã hội quyết định tâm trạng của cô vào buổi sáng. Nó khiến cho cô gái trẻ càng thêm ám ảnh về bản thân, cố gắng tạo một bản tin Instagram hoàn hảo, vừa đẹp mắt vừa ghét chính mình vì điều đó.

“Tôi nhận ra rằng thật khó để làm bài tập về nhà, hoặc tôi không còn thường xuyên nói chuyện trực tiếp với con người nữa,” Gabriela nhớ lại, tự hỏi, và tự trả lời.

Càng dành nhiều thời gian trên các nền tảng mạng xã hội, Gabriela càng khó nhận ra bản thân. Cô luôn để ý đến vẻ bề ngoài của mình và “nói bằng tiếng lóng mà tôi không hoàn toàn hiểu.”

Đến một lúc, Gabriela thấy cần phải thay đổi.

“Tôi đã thử nhiều cách khác nhau mà mọi người gợi ý. Ví dụ như cai nghiện kỹ thuật số, cất điện thoại ở phòng khác để có thể tập trung làm việc lúc cần, nhưng chúng không thật sự giải quyết được gốc rễ của vấn đề,” cô gái trẻ nói.

Hàng loạt nỗ lực thực hiện như tránh xa, xóa các danh khoản mạng xã hội, nhưng tất cả đều tạm thời. Bởi vì, “có lúc tôi không dùng 30 ngày và xóa Instagram của mình, nhưng lại mở lại.” Cô đã tạo lại danh khoản Snapchat và TikTok hết lần này đến lần khác. Ngay cả khi ngừng sử dụng Snapchat và TikTok, Gabriela vẫn hình thành thói quen lướt Reddit qua trình duyệt của điện thoại.

“Cuối cùng tôi cũng nhận ra mình cần làm gì. Tôi đổi sang dùng điện thoại Cat S22 – một chiếc điện thoại nắp gập và nó chấm dứt hoàn toàn thói quen lướt mạng xã hội của tôi,” cô nói.

Đó là “nền tảng” đầu tiên của phong trào “Appstinence” do Gabriela đề xướng.

“Appstinence” và ý nghĩa của giao tiếp



“‘Appstinence’ là xóa các danh khoản và bắt đầu một cuộc sống mới hoàn toàn bên ngoài những công nghệ này, điều mà đối với thế hệ trẻ nhất có thể khó khăn hơn rất nhiều so với thế hệ lớn tuổi hơn, những người trưởng thành 20, 30, 40 năm trước, khi không có các mạng xã hội. ‘Appstinence’ tập cho chúng ta học lại tất cả những điều mình

đã học sai cách hoặc chưa học được vì dành quá nhiều thời gian trực tuyến,” Gabriela giải thích về ý nghĩa của từ “Appstinence” và mục đích của phong trào này.

Điều Gabriela nói đến, là ý nghĩa của giao tiếp giữa người với người.

Cô gái “Gen Z” nhấn mạnh: “Tôi muốn, ví dụ, có những tương tác ý nghĩa, nội tâm giữa con người với nhau. Khi bạn ngừng sử dụng mạng, bạn phải học cách giao tiếp với mọi người ngoài đời thực. Và nó đòi hỏi một kỹ năng khác.”

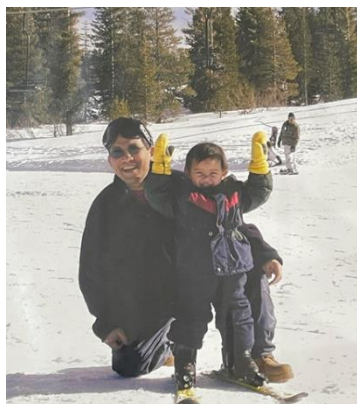
Cô đưa lên màn hình cho xem chiếc điện thoại Mudita Kompakt cô đang dùng. Chức năng của nó không có gì ngoài nghe/gọi, nhắn tin, và vài trò chơi giải trí mặc định trong đó. Màn hình trắng đen, không Internet, nó làm cho người ta liên tưởng ngay đến những chiếc điện thoại Nokia, Sony Ericsson đã trở thành cổ vật.

Cô gái “Gen Z” của Silicon Valley hiểu không phải công nghệ nào cũng được thiết kế để gây nghiện. Người ta có thể có những chiếc điện thoại đơn giản như cô đang dùng, là điện thoại di động, nhưng nó không được thiết kế để gây nghiện. Appstinence.org của cô thấu hiểu điều này.

“Vậy nên, ‘Appstinence’ là lựa chọn không sử dụng những công nghệ đó, nhưng chúng ta vẫn sử dụng loại công nghệ khác, loại công nghệ được tạo ra chỉ để bạn kết nối với người khác,” Gabriela nói.

Loại công nghệ cô muốn nói là thư điện tử, số điện thoại, trang web. Cuộc nói chuyện với Gabriela Nguyễn được lên lịch từ những trao đổi qua email, không phải những tin nhắn để lại trong mạng xã hội như Facebook, Instagram, và TikTok.

Gabriela kể về trường hợp của một sinh viên đại học đã tìm đến Appstinence.org khi anh 18 tuổi.



Gabriela Nguyễn hồi còn nhỏ cùng với cha ở Boreal Mountain, California, năm 2004. (Hình: Gabriela Nguyễn cung cấp)

“Anh ấy đã thử mọi cách để giảm thời gian ‘online.’ Anh ấy dành hơn 10 tiếng mỗi ngày trên mạng xã hội. Chúng tôi đã làm việc cùng nhau trong hơn bốn tháng, cố gắng trao đổi qua lại và giúp anh tìm ra câu trả lời cho những câu hỏi lớn như ý nghĩa cuộc sống của bạn là gì? Bạn quan tâm đến điều gì?

Bạn muốn dành thời gian của mình như thế nào? Bạn thích làm những việc gì? Nếu bạn ngừng sử dụng mạng xã hội, bạn sợ điều gì sẽ xảy ra với mình? Giống như việc cho phép anh ấy định hình lại quan điểm của mình về công nghệ, về bản thân, về thế giới, và sau đó trong quá trình đó, hướng dẫn anh ấy thoát khỏi những nền tảng này và bước vào thế giới thực,” cô kể.

Vì những giá trị chân thực

Gabriela Nguyễn có cái tên Việt rất đẹp, Khánh Linh. Cô phát âm tên của mình khá chuẩn, và có lẽ đó là hai từ tiếng Việt duy nhất Gabriela nói ra đầy tự tin. Cô xác nhận quan điểm của cô về giá trị thực của cuộc sống, cách cô nhìn về công nghệ, là “100% ảnh hưởng cha tôi, một người không ủng hộ tôi dùng iPhone và mạng xã hội khi còn nhỏ.”

“Là người tị nạn chạy trốn Cộng Sản, cha tôi luôn ‘nhạy cảm’ với thông điệp truyền thông. Khi tôi còn nhỏ, chúng tôi từng có một cái, nhưng sau đó cha nói ‘đây là tuyên truyền’ và bỏ nó ra ngoài đường,” Gabriela kể. “Bây giờ cha tôi rất vui, như bất kỳ bậc cha mẹ nào, khi thấy con mình nhận ra rằng lời nói của cha mẹ là đúng.”

Tóm lại, những nguyên nhân phát sinh ra phong trào “tiết chế” có thể đan cử như sau:

* **Áp lực thông tin:** Gen Z tiếp nhận lượng thông tin vượt khả năng xử lý của não, dẫn đến stress và kiệt sức.

* **Dopamine tức thời:** Thói quen “vuốt màn hình”, xem video ngắn, nhận like tạo khoái cảm nhanh nhưng gây nghiện.

* **Mất liên kết với đời sống thực:** Quan hệ xã hội ảo thay thế các kết nối thực tế, ảnh hưởng đến kỹ năng giao tiếp, tập trung và sức khỏe tinh thần.

Theo Cô Gabriela Nguyễn, những người tham gia Appstinence được khuyến khích áp dụng **5D method**: **Giảm thiểu, Hủy kích hoạt, Xóa tan, Xuống cấp, Rời đi - Decrease,**

Deactivate, Delete, Downgrade, Depart. Mục tiêu là giảm lệ thuộc, nâng cao phẩm chất giấc ngủ, tăng khả năng tập trung và quan hệ thực tế.

3- Một số bằng chứng và xu hướng cho thấy có “Tiết chế - Giải độc số” trong Gen Z

Theo một báo cáo mới (2025), trẻ em từ 12–15 tuổi có xu hướng chủ động **giới hạn việc dùng điện thoại thông minh, mạng xã hội** để bảo vệ sức khỏe tâm thần, tập trung, và giảm stress: tỉ lệ “tạm nghỉ số” - digital break trong nhóm này đã tăng khoảng 40% đang thực hiện nghỉ số, tăng 18% so với 2022 theo kết quả nghiên cứu của báo The Guardian.

Dữ liệu từ khảo sát về “nghiện mạng xã hội và giải độc kỹ thuật số” - “social-media addiction & digital detox” cho thấy nhóm người từ 18–29 tuổi (gần trùng với lứa trẻ, thanh niên, Gen Z tùy theo định nghĩa) **có tỷ lệ thử giải độc kỹ thuật số nhiều hơn các nhóm lớn tuổi**, khoảng 45% trong nhóm 18–29 tuổi từng bước lùi, so với ~17% ở người > 65 tuổi.

Một nghiên cứu thực nghiệm năm 2025, trong đó các bạn trẻ áp dụng “detox mạng xã hội” (giảm sử dụng ≤ 30 phút/ngày trong 2 tuần) cho thấy sau khi giải độc, họ cải thiện rõ rệt trong các chỉ số như: - giảm “nghiện mạng xã hội”, - giấc ngủ được cải thiện, - mức độ stress giảm, - phẩm chất cuộc sống và các mối quan hệ hỗ trợ được nâng lên.

Ở nhiều nơi, đặc biệt sau năm 2024–2025, khái niệm “thanh lọc kỹ thuật số” đã trở nên phổ biến hơn, không chỉ như trào lưu cá nhân mà còn như một chủ đề xã hội xuyên qua báo chí, các nghiên cứu về sức khỏe tâm thần, các hoạt động khuyến khích giảm dùng mạng, đặc biệt tại các thành phố lớn, nơi có áp lực về kỹ thuật số cao.

Những dữ liệu trên cho thấy, ở một bộ phận không nhỏ và có xu hướng tăng lên, thành viên của Gen Z đang ý thức rằng, họ có thể đang quá “ngập” trong mạng, trong điện thoại thông minh. Tuy nhiên, họ tìm cách giảm, cân bằng, thậm chí quay lưng với một phần kỹ thuật số. Đó chính là không gian mà Appstinence (với tinh thần “giảm, rút lui, chọn lại”) có thể nảy sinh và thu hút được sự hưởng ứng.

4- Tại sao giải độc kỹ thuật số có thể giúp thế hệ Gen Z thoát cơn nghiện

Trong một nghiên cứu với sinh viên đại học, các “thiết kế thuyết phục” (persuasive design) trong smartphone, tức các yếu tố “câu kéo, giữ chân” như thông báo, giao tiếp dễ gây nghiện được xác định là có liên quan đáng kể đến “hành vi dùng problem-smartphone”: có khoảng 25% tự báo có nhiều “hành vi dùng có vấn đề” do smartphone/app gây ra.

Do Gen Z được sinh ra và lớn lên cùng internet, smartphone, tức là “thế hệ kỹ thuật số - digital natives”, cho nên chính bản thân họ **đã quen với môi trường số** qua việc học tập, giao tiếp, giải trí... nhiều khi gắn chặt với mạng.

Nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng việc dùng quá nhiều thiết bị mạng, đặc biệt dùng trước khi ngủ, hoặc liên tục kéo suốt ngày ...liên quan đến **stress, thiếu ngủ, giảm chất lượng giấc ngủ, giảm tập trung, ảnh hưởng quan hệ thực**.



Khi áp dụng “digital detox” tức giảm mạnh thời gian online/ứng dụng, nhiều người trẻ báo cáo có giấc ngủ tốt hơn, tinh thần thư thái hơn.

Giải độc kỹ thuật là một khái niệm rộng hơn, xuất hiện tại Mỹ, châu Âu, Nhật, bao gồm các biểu hiện dưới đây:

- Sử dụng **điện thoại phổ thông - feature-phone** thay vì dùng điện thoại thông minh – smartphone;
 - Tham gia tĩnh tâm (retreat) không công nghệ 3–7 ngày;
 - Hạn chế hoặc xóa các ứng dụng trên mạng xã hội;
 - Thực hành **vệ sinh số** - digital hygiene.
- Nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng giải độc kỹ thuật số giúp chúng ta giảm lo âu, căng thẳng, cải thiện giấc ngủ, nâng cao sự tập trung và khả năng sáng tạo (Valkenburg et al., 2024; Twenge, 2023). Giảm lo âu, căng thẳng
 - Cải thiện giấc ngủ
 - Nâng cao khả năng tập trung, tư duy sâu
 - Tăng cường kết nối xã hội thực tế
 - Tái lập cân bằng đời sống tinh thần

Appstinance và digital detox là minh chứng cho việc **Gen Z chủ động điều chỉnh mối quan hệ với công nghệ**. Trên thế giới, phong trào này đã trở thành hiện tượng văn hóa; tại Việt Nam, tinh thần tương tự xuất hiện qua các hành vi cá nhân, phản ánh nhu cầu điều chỉnh tâm lý và xã hội trong thời đại số.

Sự thay đổi này không chống lại công nghệ, mà hướng đến **cân bằng – tự chủ – nhân bản**. Việt Nam có thể học hỏi tinh thần này để phát triển chiến lược giáo dục và chính sách xã hội nhằm bảo vệ thế hệ trẻ, nâng cao chất lượng sống, và thích nghi với thời đại số.

5- Biểu hiện tại Việt Nam

Ở Việt Nam, Appstinance chưa xuất hiện dưới tên gọi chính thức. Tuy nhiên, tinh thần tương tự đã thấy trong các hành vi cá nhân:

1. **Hồng Nhung (26 tuổi, Hà Nội)** từng “dính” smartphone, mạng xã hội tới 14–16 giờ mỗi ngày, dẫn đến mất ngủ, giảm tập trung. Cô quyết định “cai nghiện”: xóa app, khóa smartphone, chỉ dùng smartwatch để nhận thông báo; sau đó đăng ký một tuần “retreat” (rời xa công nghệ) lên núi để cố gắng “reset”. vnexpress.net+1
2. **Nam Anh (28 tuổi, YouTuber, Hà Nội)**, dù có lượng theo dõi lớn, anh quyết định giảm sử dụng mạng xã hội: tắt thông báo, không cài app Facebook trên điện thoại mà chỉ dùng máy tính, giảm mạnh số người theo dõi trên Instagram, thử thách 30 ngày “cai mạng xã hội”. vnexpress.net+1 - 2022.

Nhiều thanh niên áp dụng **digital detox nhẹ nhàng**, như tắt thông báo, giới hạn thời gian dùng mạng. Một số sử dụng **feature-phone**, tham gia hoạt động ngoài trời, thư giãn không công nghệ. Nhóm trí thức trẻ tại Hà Nội và Saigon coi việc **sống chậm, giảm lệ thuộc số** như một phong cách sống (ELLE Việt Nam, 2025).

Nhằm truy tìm nguyên của sự việc, các biểu hiện trên có thể là do áp lực học tập, công việc, mệt mỏi thông tin, khủng hoảng vì kỹ thuật số (burnout). Cũng có thể vì đại dịch COVID-19 tạo áp lực tâm lý kéo dài

Những yếu tố này thúc đẩy Gen Z Việt Nam chủ động **tái lập cân bằng giữa đời sống số và đời sống thực**.

Đề nghị cho Việt Nam

1. **Giáo dục kỹ năng quản lý công nghệ** trong trường học
2. **Khuyến khích cha mẹ làm gương**, tạo không gian sum họp trong gia đình thường xuyên hơn
3. **Phát động phong trào “cuối tuần không xử dụng điện thoại thông minh**.
4. **Tạo cộng đồng hỗ trợ**, kết hợp hoạt động sinh hoạt ngoại khóa, tổ chức tình nguyện cho thanh thiếu niên, hướng dẫn thiền, thể dục tập thể ngoài trời...
5. **Đưa triết lý Appstinence vào văn hóa sống**, nhấn mạnh khía cạnh nhân bản, cân bằng đời sống, phương cách tiết độ việc áp dụng kỹ thuật số trong sinh hoạt học đường hay nghề nghiệp.

Những giải pháp này có thể **giảm lệ thuộc vào kỹ thuật số**, bảo vệ sức khỏe tâm thần và phát triển năng lực cá nhân của Gen Z Việt Nam.

6- Kết luận

Gen Z là thế hệ đầu tiên sống trọn trong không khí kỹ thuật số và cũng là thế hệ đầu tiên cố gắng học cách thở ngoài không khí số. Appstinence không chống công nghệ. Nó chỉ chống lại sự chiếm đoạt sự sống của con người bởi công nghệ. Phong trào này nói rằng, không phải chúng ta sợ công nghệ. Chúng ta sợ đánh mất chính mình.

Người trẻ ngày nay không muốn sống để tối đa hóa tương tác. Họ muốn sống để tối đa hóa ý nghĩa của cuộc sống. Công nghệ số đã đưa chúng ta đi rất nhanh. Nhưng tâm hồn con người vẫn đòi hỏi được đi chậm theo dòng thời gian. Appstinence cho thấy một nhu cầu âm thầm mà mạnh mẽ. Đó là sự trở về đời sống thực, trở về nhịp sống bình thường, nhịp đập của con tim nhân bản. Khi thế giới ồn ào hơn, người trẻ tìm về sự tĩnh lặng như một hành động kháng cự văn hóa. Appstinence không phải là trốn chạy. Đó là hành động tái lập chủ quyền cá nhân trong kỷ nguyên số. Thế hệ trẻ không rời bỏ công nghệ, họ chỉ từ chối và không chấp nhận bị nuốt chửng bởi nó.

Đây là cuộc cách mạng trầm lặng nhất của Gen Z, họ bắt đầu học cách nói ‘đủ rồi’ với thế giới kỹ thuật số.

Nhưng Appstinence - Detox số không phải là một phong trào đồng nhất nhưng có hạn chế và bị phân hóa. Không phải mọi người trẻ đều có xu hướng giải độc, vẫn có rất nhiều người Gen Z dùng mạng để học tập, làm việc, giải trí theo cách “bình thường” hay thậm chí “nặng”. Một nghiên cứu 2018–2019 cho thấy phần lớn Gen Z vẫn dùng mạng xã hội, smartphone hàng ngày; một tỷ lệ đông tiếp tục dùng mạnh tính năng chat, video, mạng xã hội chứ không detox.

Những người áp dụng detox đôi khi gặp khó khăn. Giải độc ngắn hạn (ví dụ 2 tuần) có thể có lợi, nhưng không rõ liệu các lợi ích có bền vững lâu dài, hay người ta lại “quay lại” dùng kỹ thuật số nhiều hơn sau đó (“post-detox binge” theo nghiên cứu).

Đối với nhiều Gen Z, mạng xã hội hay smartphone không đơn giản là “giải trí, nhưng đó là cách học tập, làm việc, kết nối xã hội, do đó, việc quay lưng hoàn toàn hoặc mạnh mẽ không phải lúc nào cũng khả thi. Với các bạn sống ở đô thị, cần di động, học online, làm việc từ xa, việc giải độc kỹ thuật số hoàn toàn có thể gây bất lợi cho công việc và đời sống..

Vì vậy, detox hoặc Appstinence thường là một sự lựa chọn cá nhân, phụ thuộc hoàn cảnh, giá trị cá nhân, áp lực, hiểu biết. Không thể coi đây là biểu hiện cho toàn bộ Gen Z.

Trở về Việt Nam, Appstinence và digital detox là minh chứng cho việc Gen Z chủ động điều chỉnh mối quan hệ với công nghệ. Trên thế giới, phong trào này đã trở thành hiện tượng văn hóa. Tại Việt Nam, tinh thần tương tự xuất hiện qua các hành vi cá nhân, phản ánh nhu cầu điều chỉnh tâm lý và xã hội trong thời đại số.

Sự thay đổi này không chống lại công nghệ, mà hướng đến cân bằng – tự chủ – nhân bản. Việt Nam có thể học hỏi tinh thần này để phát triển chiến lược giáo dục và chính sách xã hội nhằm bảo vệ thế hệ trẻ, nâng cao chất lượng sống, và thích nghi với thời đại số.

Với tâm cảnh một người lớn tuổi hơn Gen Z, sống ở Việt Nam, có mối quan tâm sâu về xã hội, phát triển bền vững, Appstinance có thể là một **ví dụ thú vị** về cách thế hệ trẻ ngày nay phản ứng với “quá nhiều” công nghệ số. Phản ứng này có thể mở ra các bàn luận về:

- Sức khỏe tâm thần và xã hội trong bối cảnh đô thị hóa, hiện đại hóa, công nghệ, áp lực phát triển.
- Giá trị kết nối thật vào cộng đồng, vào thiên nhiên, thay vì mạng xã hội ảo. Điều này có thể tương đồng với những gì bạn quan tâm về môi trường, giáo dục, y tế, chính sách, tức là một cách nhìn có chiều sâu, lâu dài về xã hội mà bạn đang sống.
- Một xu hướng thay đổi văn hóa, nếu nhiều người, nhất là người trẻ, chọn “ít công nghệ số hơn”, có thể có ảnh hưởng tới cách xây dựng cộng đồng, giáo dục, phát triển văn hóa... sẽ thoải mái hơn, giảm căng thẳng, cảm giác kết nối “thực sự” tăng, điều mà một phần lớn các nhà nghiên cứu đánh giá có lợi cho sức khỏe về thể chất và tâm thần.

Tóm lại, Giải độc kỹ thuật số không chỉ là câu chuyện của chiếc điện thoại thông minh. Đó là câu chuyện con người muốn làm chủ chính mình.

Thế giới bên ngoài càng ồn ào, thì nhu cầu trở về nội tâm càng lớn.

“Công nghệ đến rồi sẽ đi.

Các ứng dụng thịnh hành hôm nay rồi sẽ tàn phai.

Nhưng, trong tiềm thức, tâm hồn con người vẫn cần sự tĩnh lặng.

Sự tiết chế sử dụng kỹ thuật số chỉ là một lời nhắc nhở cho chúng ta cách phải sống, chứ không thể để bị sống dùm.

“Cuối cùng, Gen Z không quay lưng với thế giới.

Tóm lại, Giải độc kỹ thuật số không phải là một hành động kỹ thuật. Nó là hành động quay trở về với chính mình.

Người trẻ cảm thấy càng lên mạng nhiều, họ càng xa bản thân nhiều hơn.

Công nghệ số thay đổi từng ngày, từng tháng, từng năm.

Nhưng, nhu cầu tìm sự tĩnh lặng của con người là bất biến.

Mọi ứng dụng của kỹ thuật số rồi sẽ bị thay thế, nhưng con người không thể thay thế tâm hồn của chính họ.

Cuối cùng, Gen Z không quay lưng với thế giới. Họ chỉ quay lưng với sự ồn ào làm họ đánh mất nhân tính.

Appstinence là lời nhắc nhở: ***“Muốn sống cho ra sống, chúng ta phải học cách im lặng trước tiếng ồn của thời đại.”***

Nếu thế hệ trẻ biết dừng lại, thờ chậm, nhìn sâu, thì tương lai của xã hội không phải là công nghệ hóa cực đoan, mà là sự hòa hợp giữa trí tuệ nhân tạo và trí tuệ nội tâm.”

Mai Thanh Tuyết
Houston, Tháng 12 - 2025