

# JAK ZADBAĆ O SIEBIE PODCZAS KORZYSTANIA Z ELEKTRONIKI?

- NADUŻYWANIE  
INTERNETU I  
ELEKTRONIKI
- HIGIENA CYFROWA

# WYOBRAŹ SOBIE...

... że wychodzisz z domu, aby pojechać dokądś autobusem. W połowie drogi orientujesz się, że nie wzięłaś/nie wziąłeś ze sobą telefonu.

Co się w Tobie dzieje? Jakie uczucia się pojawiają? Co zrobisz?



# DLACZEGO KORZYSTANIE Z INTERNETU I ELEKTRONIKI SPRAWIA LUDZIOM PRZYJEMNOŚĆ?

- **Mózg "lubi" być stymulowany poprzez obrazy.** "Uwielbia" też **nowości**, bo nasi przodkowie, zdobywając informacje o otoczeniu, zwiększali swoje szanse na przetrwanie. Jesteśmy więc wyposażeni w swego rodzaju "instynkt" poszukiwania informacji. Dlatego tak łatwo stracić rachubę czasu błędząc po meandrach Instagrama lub przechodząc kolejne poziomy gry. Dlatego też trudno powstrzymać się od sięgnięcia po telefon, kiedy słyszymy dźwięk otrzymania wiadomości.

[Obejrzyjmy teraz fragment filmu "Social dillema"...](#) (00:33:30)

- **Za "instynktem" zdobywania informacji stoi dopamina.** Zwiększona ilość tego związku chemicznego w organizmie jest odczuwana jako przyjemność, pobudzenie, satysfakcja, a także euforia. Odpowiada on także za **motywację do podjęcia konkretnego działania.** Pobudza tzw. **układ nagrody**, który **"zachęca" ludzi m. in. do podejmowania działań sprzyjających przetrwaniu gatunku** (np. jedzenia, kontaktów towarzyskich)
- Internet daje możliwość **nawiązywania i podtrzymywania relacji z ludźmi** - to kolejna sytuacja, w której dopamina "zalewa" nam organizm.
- Gdyby ktoś chciał zgłębić ten temat, odsyłam Was do **filmu "Social dillema"** na Netflixie i do [artykułu](#).

# DOPAMINA...

... odpowiada także za uzależnienia. Jej zwiększone wydzielanie towarzyszy także zażywaniu alkoholu czy narkotyków. Oznacza to, że korzystanie z elektroniki może powodować uzależnienie, podobnie jak substancje psychoaktywne.

Co gorsze, wiele stron i aplikacji (szczególnie portali społecznościowych lub gier) jest tak zaprojektowanych, aby były jak najbardziej uzależniające.

# WEDŁUG BADAŃ...

... około 12% polskich nastolatków między 12 a 17 rokiem życia używa Internetu w sposób określany jako problematyczny, co może prowadzić do uzależnienia.

źródło: raport Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, 2019

<https://fdds.pl/wp-content/uploads/2020/01/Problematyczne-u%C5%BCywanie-internetu-przez-m%C5%82odzie%C5%BC.-Raport-z-bada%C5%84.pdf>

# ODPOWIEDZ SOBIE NA PONIŻSZE PYTANIA

- Czy odnosisz wrażenie, że twoje zaabsorbowanie Internetem jest na tyle duże, iż nieustannie myślisz o wcześniejszych aktywnościach w Internecie i/lub nie możesz doczekać się kolejnych sesji w sieci?
- Czy czujesz potrzebę aby coraz więcej czasu spędzać w Internecie, żeby tym samym zwiększyć swoje poczucie zadowolenia i satysfakcji?
- Czy masz za sobą wielokrotne i nieudane próby kontrolowania, ograniczania lub zaprzestania korzystania z Internetu?
- Czy zdarzało Ci się odczuwać wewnętrzny niepokój, napięcie, nastrój depresyjny (obniżenie nastroju, smutek) albo rozdrażnienie w sytuacji prób ograniczania lub zaprzestania korzystania z Internetu?
- Czy zdarza Ci się korzystać z Internetu przez dłuższy czas niż wstępnie zaplanowany/zakładany?
- Czy kiedykolwiek pojawiło się ryzyko zerwania kontaktów z kimś bliskim, utraty ważnej relacji z innymi, problemów w pracy, kłopotów z nauką lub w obszarze kariery zawodowej w związku ze spędzaniem zbyt dużej ilości czasu w Internecie?
- Czy kiedykolwiek oszukiwałeś swoich bliskich, terapeutów lub inne osoby, tak aby ukryć swoje nadmierne zaabsorbowanie Internetem?
- Czy korzystasz z Internetu w celu ucieczki od problemów lub dla uniknięcia nieprzyjemnych przeżyć, uczuć (np. poczucia bezradności, poczucia winy, niepokoju lub depresji)?

Jeśli odpowiedziałaś/odpowiedziałeś **twierdząco na 5 lub więcej pytań**, warto przyjrzeć się swoim nawykom korzystania z Internetu. Według autorki testu – dr Kimberley Young - może to oznaczać, że jesteś uzależniona/uzależniony od Internetu.

Możesz porozmawiać o tej sytuacji z rodzicami, szkolnym psychologiem lub panią pedagog :), a także skorzystać z **telefonu zaufania dla młodzieży** (czynny 24h, numer: 116 111) lub **telefonu zaufania dla osób uzależnionych od czynności** (codziennie w godzinach 17:00-22:00 pod numerem 801 889 880).

# WIĘKSZOŚĆ Z WAS NAJPEWNIJ NIE JEST UZALEŻNIONA OD INTERNETU I ELEKTRONIKI...

... ale wszyscy możecie odczuwać negatywne skutki jego nadużywania, szczególnie podczas nauki zdalnej. W czasie pandemii wiele osób korzysta z komputera czy smartfona znacznie więcej, niż wcześniej. Wpływają na to m.in:

- nauka zdalna;
- ograniczenie bezpośrednich kontaktów towarzyskich;
- zespół FOMO (Fear Of Missing Out - lęk przed tym, że coś przegapimy)
- ograniczenie innych aktywności, takich jak treningi sportowe, wyjścia do kina czy zajęcia pozalekcyjne.



PRZYKŁADOWE  
OBJAWY  
"ZMĘCZENIA  
CYFROWEGO":

Pogorszenie koncentracji i funkcji poznawczych (czyli tych odpowiadających m.in. za nabywanie i przetwarzanie wiedzy);

Trudności z kontrolowaniem emocji;

Zmęczenie, rozdrażnienie;

Pogorszenie relacji z innymi.

# DLATEGO WARTO ZADBAĆ O HIGIENĘ CYFROWĄ!

Ale co to właściwie jest?

**HIGIENA CYFROWA** to zespół działań i czynności zmierzających do optymalizacji indywidualnego zdrowia somatycznego, psychicznego oraz społecznego w zakresie korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych.

Jej poziom uzależniony jest od **samoregulacji i kontroli związanej z używaniem internetu oraz cyfrowych narzędzi ekranowych**, alternatywy dla świata cyfrowego, jak również rozwiniętej sieci oparcia społecznego.

**Higiena cyfrowa może być rozumiana jako postawa życiowa wynikająca z kreatywnego i odpowiedzialnego używania zasobów sieci.**

[źródło](#)

# WEŹ KARTKĘ I ZA KAŻDE STWIERDZENIE, Z KTÓRYM SIĘ ZGADZASZ, ZAPISZ SOBIE 1 PUNKT

1. Pozostaję w ciągłej gotowości do odbierania połączeń i powiadomień.
2. Miewam dość siedzenia przy komputerze/smartfonie.
3. Bywa, że czuję się przeladowana informacjami.
4. Czuję się rozdrażniony/a z powodu ciągłego używania Internetu, komputera czy smartfona.
5. Korzystam z narzędzi ekranowych tuż przed pójściem spać.
6. Czasem boli mnie głowa od ciągłego korzystania z narzędzi ekranowych.
7. Bywam niewyspana/y z powodu używania narzędzi ekranowych.
8. Miewam problemy z koncentracją z powodu korzystania z Internetu i narzędzi ekranowych.
9. Zdarza się, że zarywam nocki, korzystając z komputera, smartfona, telewizora czy Internetu;
10. Używam swojego smartfona lub komputera podczas e-lekcji, żeby robić coś innego.

**NO TAK, ALE  
BEZ INTERNETU...**

---

... ciężko by się dzisiaj żyło, prawda?

---

Dlatego warto wypracować sobie nawyki, dzięki którym będzie można zachować higienę cyfrową, zwłaszcza podczas pandemii.

---

Jakie macie sposoby, aby dbać o swoją higienę cyfrową?

# **POMOCNE NAWYKI, KTÓRE MOŻESZ WYPRÓBOWAĆ, ABY ZADBAĆ O HIGIENĘ CYFROWĄ**

- **Postaraj się nie korzystać z telefonu i innych urządzeń ekranowych np. przez pierwsze pół godziny po wstaniu i pół godziny przed położeniem się spać.**
- **Jeśli chcesz, możesz zainstalować aplikację, pomagającą kontrolować ilość czasu spędzanego w sieci lub na graniu.** Wybór jest spory, a większość jest darmowa. Często takie aplikacje znajdują się wśród aplikacji systemowych.
- **Jeśli zdarza Ci się stracić rachubę czasu podczas przeglądania Internetu, możesz wypisać listę rzeczy, które chcesz sprawdzić lub załatwić w sieci,** by następnie zrobić to o ustalonej godzinie, odhaczając kolejne punkty ze swojej listy.

## **POMOCNE NAWYKI, KTÓRE MOŻESZ WYPRÓBOWAĆ, ABY ZADBAĆ O HIGIENĘ CYFROWĄ**

- **Dużo czasu schodzi Ci na pisanie wiadomości za pośrednictwem komunikatorów?** Umów się ze znajomymi np. na telefon lub wideokonferencję. Zajmie to mniej czasu i pozwoli na bliższy kontakt, pielęgnowanie relacji. W idealnym świecie można też się spotkać, zamiast pisać. ;)
- **Szczególnie "czasożerne" są konwersacje grupowe, na których niemal bez przerwy ktoś coś pisze.** Wycisz je i - jeśli chcesz być na bieżąco - czytaj je raz na dzień lub kilka dni. Pamiętaj, że nie musisz być bez przerwy dostępny/a.
- **Kiedy uczestniczysz w lekcji on-line, wycisz telefon, zamknij okna z grami i mediami społecznościowymi.** Dzięki temu mniej będą Cię one rozpraszały. A co najważniejsze - więcej zapamiętasz z lekcji, więc szybciej opanujesz materiał. Oszczędzisz dzięki temu czas na dodatkowe powtórki.
- Dbaj o to, by mieć zainteresowania, które realizuje się off-line. Czytaj, ruszaj się, zrób coś własnymi rękoma, posłuchaj muzyki.
- Spróbuj raz na jakiś czas zrezygnować z korzystania z elektroniki przez kilka godzin lub jeden dzień. Dzięki temu będziesz mogła/mógł zobaczyć, co daje Ci czas spędzony off-line.