

CYFROWY DOBROSTAN

10

wskazówek,
jak mieć zdrowe
relacje z technologiami

Jestem

poza

Jak wprowadzać
higienę cyfrową
w codziennym życiu?

zasięgiem

Dlaczego tak łatwo
uzależniamy się
od mediów
cyfrowych?



**safe
screen**
safe mind

OBSZARY DZIAŁAŃ



PATRONI PROGRAMU



Ministerstwo
Zdrowia



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

PARTNERZY



CENTRUM
PROJEKTÓW
POLSKA
CYFROWA



Najprzedszkole

MOKATE
— A Family Business —

sml
foundation

gedeon

booksy



EC ZAGŁĘBIE
DĄBROWSKIE

**MINDS
& ROSES**

TEN PORADNIK POWSTAŁ DZIĘKI WSPARCIU NASZYCH PATRONÓW

- 4Kraft
- ADV Katarzyna Dołęga - Kubalska
- AMARA
- American Way Sp. z o.o.
- Arche
- Arteria
- Bestfoods
- Biuro Informacji Kredytowej
- Centrum Dozoru Systemów Pożarowych Sp. z o.o.
- Compañía de Distribución Integral Logista Polska
- Dr Irena Eris
- E-service
- Ekoinbud
- Elemental Group
- EMKA S.A.
- Fundacja Kierunkowskaz
- INTER-VAX Sp. z o.o.
- ITCARD S.A.
- Klaudine Klaudyna Cichocka-Volkov
- KPMG w Polsce
- Landingi
- Mada Group
- OpsTalent
- Optima Clinic
- Tide Software
- Verda Energy Solutions Sp. z o.o.
- VIVE Management Sp. z o.o.
- XBS Logistics Sp. z o.o.

Profilaktyka cyfrowa – razem przeciw uzależnieniom

Projekt Safe Screen Safe Mind powstał jako odpowiedź na rosnące zagrożenia związane z uzależnieniem od technologii cyfrowych. Brak świadomości społecznej i wiedzy na temat specyfiki uzależnień od mediów ekranowych niesie wiele negatywnych skutków dla zdrowia psychicznego i fizycznego dzieci i młodzieży.

Skuteczna profilaktyka wymaga jednak zaangażowania wielu podmiotów. Program łączy współpracę biznesu, instytucji naukowych i państwowych, w tym Ministerstwa Edukacji, Ministerstwa Cyfryzacji oraz wielu organizacji pozarządowych.

Jego celem jest szeroko zakrojona kampania społeczna i edukacyjna, w którą chcemy zaangażować zarówno teoretyków, jak i praktyków nowoczesnych technologii, a także psychologów, psychiatrów, socjologów, nauczycieli oraz młodzież i rodziców.

Za programem stoi Fundacja International Leaders Forum.

To platforma wymiany idei, miejsce spotkań i dyskusji w gronie ludzi reprezentujących różnorodne dziedziny nauki, biznesu i kultury.

Jej współtwórcami są menedżerowie największych firm polskich i międzynarodowych zaangażowani w promocję nowoczesnego przywództwa opartego na wspólnej wizji, celu i wartościach, wysokich standardach etycznych i zawodowych, wzajemnym zaufaniu i szacunku.

Jednym z działań fundacji jest też rozwijanie cyfrowych umiejętności i edukowanie Polaków w zakresie nowoczesnych technologii i dobrostanu cyfrowego.

Rada ekspertów

SAFE SCREEN SAFE MIND



MIROSŁAW JANIK
Co-founder ILFO



MICHAŁ KANOWNIK
CEO Cyfrowa Polska



JAROSŁAW KRÓLEWSKI
CEO Synerise



dr KONRAD MAJ
Psycholog społeczny, kierownik
Centrum HumanTech na Uniwersytecie
SWPS w Warszawie



ADAM MAMOK
Co-founder & CEO
American Lens



AGATA MŁYNARSKA
Dziennikarka, prezenterka,
osobowość telewizyjna



ADAM MOKRYSZ
CEO Grupa Mokate



**safe
screen**
safe mind



BEATA MOŃKA
CEO Art of Networking &
ILFO Founder



**EWA NARKIEWICZ-
-NEJNO**
Psycholog



MARIAN OWERKO
Założyciel Foodwell,
założyciel i prezes Rady
Nadzorczej, prezes fundacji
Gedeon Medica Help



dr ADA FLORENTYNA PAWLAK
Antropolożka technologii
i historyczka sztuki,
wykładowczyni: ALK, SWPS,
Uniwersytet Łódzki



**ANNA MARIA
PAWLAK-KULIGA**
President International, Avis
Budget Group Management
Board Member



KAROLINA PILARCZYK
Profesjonalna drifterka



dr ALEKSANDER PONIEWIERSKI
OchK Member
of The Supervisory Board



KONRAD SIWIŃSKI
Senior Partner
in Minds & Roses



MARIUSZ SZYNALIK
VP Art of Networking



TOMASZ TYĆ
CEO Probet SA & ILFO
Founder



MAJA WŁOSZCZOWSKA
Członkini MKOl, kolarka,
utytułowana mistrzyni
i dwukrotna medalistka
olimpijska



KATARZYNA ZDANOWICZ
Dziennikarka,
Telewizja Polsat



prof. dr hab. PIOTR ZIELONKA
Instytut Biologii SGGW



IZABELA ZIĘTKA
Podsekretarz stanu
w Ministerstwie Edukacji
Narodowej



10 wskazówek, jak zadbać o dobrostan cyfrowy

1. Zacznij od samoobserwacji

Przez tydzień monitoruj, ile czasu spędzasz z telefonem w ręku. Skorzystaj z funkcji „Czas przed ekranem” (iOS) lub „Cyfrowa równowaga” (Android) albo zainstaluj aplikację do monitorowania aktywności. Zastanów się: czy ten czas jest zgodny z Twoimi wartościami? Co mógłbyś robić inaczej?

2. Rozmawiaj o cyfrowym stresie

Nie zostawiaj swoich przemyśleń dla siebie. Porozmawiaj z bliskimi o tym, jak korzystacie z technologii. Wymieniajcie się doświadczeniami – zarówno pozytywnymi, jak i tymi, które budzą niepokój. Wspólna refleksja może być początkiem zmiany.

3. Doświadcz JOMO – radości z bycia offline

Wyznacz konkretne godziny w ciągu dnia, kiedy celowo rezygnujesz z telefonu. Może to być czas posiłków, wieczór przed snem lub weekendowy spacer. Zamiast FOMO (Fear of Missing Out), poczuj JOMO (Joy of Missing Out) – ulgę, że nie musisz być zawsze dostępny.

4. Ustaw limity i przypomnienia

Większość aplikacji społecznościowych pozwala ustawić przypomnienia o czasie spędzonym online. Skorzystaj z tej funkcji, by nie przekraczać ustalonych granic. Nawet subtelne sygnały mogą pomóc w odzyskaniu kontroli nad nawykami.

5. Zadbaj o jakość treści

Regularnie przeglądaj listę obserwowanych kont. Usuń te, które wywołują w Tobie frustrację, zazdrość lub poczucie niedoskonałości. Zamiast tego śledź profile, które inspirują, edukują lub poprawiają Ci nastrój.

6. Zachowaj dystans do tego, co widzisz

Pamiętaj, że media społecznościowe to często starsze wyreżyserowane fragmenty rzeczywistości. Zdjęcia są filtrowane, historie – selektywne. Nie porównuj swojego życia „za kulisami” do czyjejś „sceny głównej”.

7. Zadbaj o prywatność i bezpieczeństwo

Sprawdź ustawienia prywatności w swoich aplikacjach. Zastanów się, czy chcesz, by Twój profil był publiczny. Włącz filtry mowy nienawiści, ogranicz komentarze, zablokuj niechciane treści. To Ty decydujesz, co widzisz i kto widzi Ciebie.

8. Wyłącz funkcje, które Cię wciągają

Autoodtwarzanie filmów, nieskończony scroll, powiadomienia push – to narzędzia zaprojektowane, by zatrzymać Cię jak najdłużej. Wyłącz je w ustawieniach aplikacji. Zyskaj przestrzeń na świadome decyzje.

9. Reaguj na szkodliwe treści

Jeśli natrafisz na mowę nienawiści, dezinformację lub cyberprzemoc – zgłoś to. Każda platforma ma narzędzia do raportowania. Korzystając z nich, nie tylko chronisz siebie, ale też współtworzysz zdrowszą przestrzeń online.

10. Bądź cyfrowym wzorem

Twoje podejście do technologii wpływa na innych – dzieci, partnerów, współpracowników. Dziel się dobrymi praktykami, inspirowuj do refleksji, pokazuj, że można być obecnym w sieci bez utraty równowagi.

Technologia na ławie oskarżonych

O tym, jak cyfrowy świat wpływa na naszą psychikę, więzi społeczne i poczucie samotności - mówi dr Konrad Maj, psycholog społeczny z Uniwersytetu SWPS.

Dlaczego technologie cyfrowe tak bardzo nas wciągają?

Współczesny świat cyfrowy jest coraz bardziej atrakcyjny. Z jednej strony mamy walory rozrywkowe: media społecznościowe, niekończące się scrollowanie, dostęp do ciekawych treści. Z drugiej strony – ogromne wartości użytkowe. Smartfon stał się narzędziem, bez którego trudno funkcjonować. Kalendarz, komunikatory, nawigacja, płatności – wszystko mamy w jednym urządzeniu. To nasz cyfrowy świat w kieszeni.

Aż trudno uwierzyć, że jeszcze w latach 90. ludzie funkcjonowali bez niego. Za tą fascynacją technologią kryją się jednak konkretne mechanizmy psychologiczne. Jednym z najważniejszych jest system nagrody. Powiadomienia, reakcje na nasze posty, lajki – to wszystko sprawia, że czujemy się zauważeni i docenieni. Pamiętajmy też, że media społecznościowe są zaprojektowane tak, by utrzymać naszą uwagę jak najdłużej. To nie tylko kwestia rozrywki – dla wielu osób to także źródło dochodu.

Jakie mogą być skutki nadmiernego korzystania z ekranów?

– Badania neuroobrazowe pokazują, że intensywne korzystanie z ekranów może prowadzić do zmniejszenia istoty szarej w mózgu. Mówiąc wprost – stajemy się mniej sprawni poznawczo. Spada też nasza orientacja przestrzenna, bo zamiast rozglądać się wokół, wpatrujemy się w ekran. Telefony nie tylko ograniczają naszą percepcję, ale też wpływają na relacje społeczne. Przestajemy dostrzegać innych ludzi, nie angażujemy się w rozmowy, nie

reagujemy na potrzeby otoczenia. To prowadzi do zjawiska, które nazywam epidemią samotności.

Jednak czy media społecznościowe rzeczywiście zaspokajają naszą potrzebę bliskości, czy raczej tworzą jej cyfrową iluzję?

Raczej dają złudzenie, że jesteśmy w relacjach. Jednak to nie są prawdziwe więzi: brakuje kontaktu wzrokowego, wspólnego przeżywania emocji, empatii. Ludzie wrzucają trudne wiadomości na komunikatory, ale odbiorcy często nie reagują – idą spać, wychodzą na kolację. Nie widzą drugiego człowieka, nie czują jego emocji... Bez wspólnego przeżywania silnych emocji nie ma „kleju” międzyludzkiego. Kiedyś ludzie tworzyli wspólnoty, dzielili się doświadczeniami, pomagali sobie nawzajem, dziś nawet szukanie partnera odbywa się przez algorytmy, a nie przez realne kontakty.

Czy w obliczu dominacji technologii i cyfrowych narzędzi mamy realną szansę na zachowanie dobrostanu cyfrowego?

Mamy, ale niewielką. Ważne jest zrozumienie, że nie da się rozwiązać problemów technologicznych za pomocą technologii. Aplikacje, które mają pomagać w ograniczaniu korzystania z ekranów, są często przykładem tzw. technologicznego solucjonizmu – czyli próby leczenia technologii technologią.

Prawdziwe rozwiązania są proste, ale wymagają wsparcia instytucjonalnego. Potrzebujemy programów społecznych,



Dr KONRAD MAJ jest psychologiem społecznym, kierownikiem Centrum Innowacji Społecznych i Technologicznych (HumanTech) na Uniwersytecie SWPS,

które integrują ludzi, dają im przestrzeń do spotkań, budowania relacji. Jeśli stworzymy warunki do realnych kontaktów, ludzie z nich skorzystają.

Gdy nie ma alternatywy, ludzie uciekają w świat cyfrowy...

Tak, paradoksalnie – właśnie dlatego, że potrzebują kontaktu z innymi. Jednak jakość tych relacji jest zupełnie inna. Brakuje głębi, spontaniczności, emocji. Dlatego państwo powinno wspierać lokalne inicjatywy, hobby, wspólne aktywności – wszystko, co buduje więzi. Mamy w Warszawie np. budżet obywatelski – to dobry kierunek, ale wciąż kropla w morzu. Potrzebujemy więcej takich działań, bo technologia cały czas oferuje nowe aplikacje, a my nie mamy wystarczającej przeciwwagi w świecie rzeczywistym.

Czy rozwój technologii i innowacyjności może iść w parze z budowaniem zaufania społecznego i więzi międzyludzkich?

W Polsce dużo mówi się o innowacyjności, o sztucznej inteligencji, o potrzebie inwestowania w nowe technologie. Jednak zapominamy, że innowacyjność jest silnie skorelowana z zaufaniem społecznym. Tam, gdzie ludzie sobie ufają, współpracują, tam rodzą się innowacje. Przykładem są kraje skandynawskie, Szwajcaria czy Finlandia. Jeśli skupiamy się tylko na technologii, a nie na tym, czemu ma służyć, tracimy z oczu efekty uboczne.

W Polsce brakuje rozmów o tym, jak ważne są więzi międzyludzkie, a przecież to właśnie spontaniczne spotkania, akcje społeczne, wspólne wydarzenia budują relacje.



Dobrostan cyfrowy

jak dbać o siebie w erze ekranów

Współczesny świat jest cyfrowy i do wersji analogowej już nie wróci. Internet i technologie mobilne stały się integralną częścią codziennego życia miliardów ludzi. Według raportu „Digital 2024” opublikowanego przez Datareportal.com, w ciągu zaledwie jednego roku liczba internautów na świecie wzrosła o 97 milionów, osiągając poziom ponad 66% globalnej populacji.

Jeszcze szybciej rośnie liczba użytkowników mediów społecznościowych. W Polsce z social mediów korzysta już 24,8 miliona dorosłych, czyli 75% pełnoletnich obywateli.

Z jednej strony technologie cyfrowe oferują ogromne możliwości – ułatwiają komunikację, dostęp do wiedzy, rozwój zawodowy i osobisty. Z drugiej jednak, coraz częściej stają się źródłem przeciążenia, stresu, a nawet uzależnienia.

Dzisiaj po urządzenie sięgamy w sposób automatyczny – żeby sprawdzić godzinę, zasięg, wiadomości od znajomych, wyświetlające się powiadomienia. Badania poka-

zują, że średnio zerkamy na telefon 80-150 razy na dobę.

Nowym wyzwaniem dla cyfrowej równowagi jest sztuczna inteligencja, coraz bardziej wszechobecna w naszym życiu. Niektórzy użytkownicy nawiązują już quasi-emocjonalne relacje z systemami takimi jak ChatGPT, traktując je niemal jak cyfrowych partnerów.

Jak więc zachować równowagę między życiem cyfrowym a analogowym w świecie, który tak szybko absorbuje nowości technologiczne?

Poszukajmy razem odpowiedzi na to pytanie.

Nowy wymiar zdrowia w świecie technologii

W odpowiedzi na te wyzwania pojawia się pojęcie dobrostanu cyfrowego (digital wellbeing), rozumianego jako zdolność do świadomego, zrównoważonego i zdrowego korzystania z technologii.

To nie tylko ograniczanie czasu spędzającego przed ekranem, ale przede wszystkim

rozwijanie samoświadomości, stawianie granic i budowanie relacji z technologią, która wspiera – a nie obciąża – nasze zdrowie psychiczne, fizyczne i społeczne.

Cyfrowy dobrostan to także świadome podejście do urządzeń mobilnych – smartfonów, tabletów, komputerów. To refleksja nad tym, jak technologia wpływa na nasze emocje, koncentrację, relacje i ogólne samopoczucie. Czy kontrolujemy czas spędzany w sieci? A może to technologia przejmuje kontrolę nad naszym czasem i uwagą?

W zarządzaniu dobrostanem cyfrowym pomagają codzienne nawyki, pozwalające zachować równowagę – takie jak ograniczanie czasu ekranowego, wyłączanie powiadomień, czy robienie cyfrowych detoksów.

To także świadoma weryfikacja treści, które cyfrowo „konsumujemy”.

Słowem – w dobrostanie cyfrowym nie chodzi o całkowitą rezygnację z technologii, lecz o umiejętne zarządzanie jej obecnością w naszym życiu.

Cyfrowy dobrostan Polaków 2024 – co pokazuje raport Safe Screen Safe Mind¹

Raport przygotowany przez ekspertów w dziedzinie zdrowia cyfrowego, rzuca światło na to, jak dorośli Polacy korzystają z internetu i urządzeń ekranowych – oraz jak niewielu z nas podejmuje działania chroniące zdrowie psychiczne i fizyczne w świecie online.

¹ Dane z badania przeprowadzonego przez firmę badawczą Minds&Roses na zlecenie Programu Safe Screen Safe Mind, listopad 2024. Badanie CAVI na reprezentatywnej grupie Polaków w wieku 18-64, N=1000 plus, dodatkowo Młodzi 18-25 N=432, oraz Nastolatki 12-17, N=454.

Czy wiesz, że

według Raportu z badania „Brzdąc w sieci 2.0” z 2025 roku – zjawisko korzystania z urządzeń mobilnych przez dzieci w wieku 0-6 lat” średni wiek inicjacji używania urządzeń mobilnych wynosi już 2 lata i 2 miesiące – i stale się obniża. Ostatnie dane wskazują, że blisko 4% dzieci w wieku przedszkolnym, czyli w grupie wiekowej 3-6 lat, już wykazuje objawy szkodliwego korzystania z urządzeń cyfrowych.

Najważniejsze wnioski z raportu:

73% badanych zasypia z telefonem (84% młodych), a 50% w towarzystwie smartfona zjada codziennie posiłki.

47% Polaków jest zdania, że spędza przed ekranami za dużo czasu.

45% Polaków przyznaje, że czuje się zmęczonych nadmiarem informacji otrzymywanych z urządzeń cyfrowych.

46% Polaków wskazuje, że technologia zakłóca ich czas wolny i relacje z bliskimi.

44% Młodzi dorośli częściej porównują swoje życie do tego, co widzą w mediach społecznościowych. Aż 44% z nich przyznaje, że media społecznościowe obniżają ich satysfakcję z życia.

Nadużywanie technologii przez młodych

PUI – Problematic Internet Use to termin oznaczający problematyczne używanie internetu. Nie jest to oficjalna jednostka chorobowa, ale może prowadzić do poważnych konsekwencji psychicznych i fizycznych. Szacuje się, że PIU doświadcza już nawet co trzeci młody Polak.

PUI niesie wiele negatywnych skutków:

• Obniżenie satysfakcji z życia.

Deklaruje je 44% młodych dorosłych Polaków. Porównywanie swojego życia z obrazami kreowanymi przez znajomych oraz influencerów sprawia, że nasze życie wypada błado.

• Stres i niepokój związane m.in. z presją na tworzenie perfekcyjnego wizerunku.

• Zubożenie i obniżenie jakości czasu wolnego.

Zamiast kolekcjonować wspomnienia i doświadczać czegoś nowego, siedzimy bez ruchu i śledzimy informacje, o których za chwilę zapomnimy.

• Brak poczucia samorozwoju i realizacji, wrażenie stania w miejscu.

Dotyczy to 1/3 młodych Polaków. Przyczyną może być porównywanie się z sukcesami innych, które łatwo śledzić w serwisach społecznościowych, ale też fakt, że czas spędzony nad telefonem rzadko jest rozwijający.

• Pogubienie między prawdą a fikcją.

Co trzeci Polak przyznaje, że nie odróżnia rzetelnych informacji od fake newsów.

• Przymus korzystania ze smartfona oraz natychmiastowej reakcji na powiadomienia związane z FOMO (Fear of Missing Out).

Jest to lęk przed byciem wyłączonym z obiegu, ominięciem czegoś ważnego. FOMO jest powszechne – doświadcza go 94% młodych Polaków i Polek.

• Zaburzenie cyklu dobowego,

pogorszenie jakości snu na skutek działania niebieskiego światła ekranu. Ogranicza ono produkcję melatoniny niezbędnej do prawidłowej regeneracji nocnej.

• Obniżenie koncentracji.

Wynika zarówno z zaburzenia snu, jak i z ustawicznego rozproszenia. Uwaga jest co chwilę zajmowana przez kolejne powiadomienia, które odrywają Cię od tego, czym chcesz albo powinienes się zająć. Taki negatywny wpływ ma zarówno korzystanie ze smartfona, jak i sama jego obecność w pobliżu.

• Pogorszenie stanu zdrowia.

Czas spędzany z telefonem to czas w unieruchomieniu. Pozostawanie w jednej pozycji obniża kondycję fizyczną, przyczynia się do utrwalania nieprawidłowych wzorców postawy, osłabiania mięśni, skrzywień kręgosłupa, zwyrodnień, ograniczenia ruchomości, pogorszenia stanu serca, obniżenia metabolizmu i wielu innych problemów zdrowotnych.

• Zmęczenie nadmiarem informacji oraz potrzebą stałej obecności, przebudzowanie.

Wolny czas, zamiast odpoczynku i relaksu, przynosi znużenie.

• Poczucie osamotnienia

– liczba znajomych na Facebooku nie przekłada się na bycie w prawdziwych i wspierających relacjach, za to dostarcza materiałów do porównywania się z innymi.

MŁODSZE GRUPY WIEKOWE (18-25 LAT) DEKLARUJĄ WYŻSZY POZIOM UZALEŻNIENIA OD EKRANÓW, CO PRZEJAWIA SIĘ W CZĘSTSZYM SIĘGANIU PO SMARTFONY I MULTITASKINGU Z UŻYCIEM URZĄDZEŃ.

Uzależnienie – w podziale na wiek

Grupy wiekowe:

	18-25 lat	26-35 lat	36-45 lat	46-55 lat	56-64 lat
Spędzam zdecydowanie zbyt dużo czasu przed ekranami na co dzień	59%	52%	49%	46%	30%
Zawsze mam swój smartfon pod ręką i często po niego sięgam	77%	68%	65%	71%	61%
Jestem bardzo zmęczony(a) nadmiarem informacji otrzymywanych z urządzeń cyfrowych	52%	51%	49%	42%	29%
Często mam poczucie, że technologia zakłóca mój czas wolny i relacje z bliskimi	50%	53%	52%	46%	23%
Problemy techniczne (np. brak zasięgu, powolne urządzenie) bardzo mnie frustrują	66%	57%	58%	54%	39%
Mam poczucie, że moje życie jest mało satysfakcjonujące, przez to co obserwuję w SM	48%	42%	33%	35%	23%
Korzystanie z kilku ekranów na raz zdarza mi się codziennie	61%	53%	56%	51%	40%
Korzystanie z ekranów przed snem zdarza mi się codziennie	85%	77%	70%	74%	61%
Korzystanie z ekranów podczas posiłków zdarza mi się codziennie	55%	60%	51%	49%	35%
Media społecznościowe negatywnie wpływają na jakość moich relacji w porównaniu do tych na żywo	42%	50%	48%	49%	42%

Pytanie: UZL1. Zaznacz stwierdzenie, z którym się zgadzasz (18-25 lat n=132, 26-35 lat n=217, 36-45 lat n=278, 46-55 lat n=205, 56-64 lat n=168)

Dopaminowa dieta,

czyli dlaczego tak łatwo uzależniamy się od „ekranów”



Fot. FREEPIK

Utrzymanie równowagi między życiem online a offline to jedno z największych wyzwań współczesności. Co sprawia, że tak łatwo wpadamy w cyfrową pułapkę?

Ważną rolę odgrywa układ nagrody w mózgu, który odpowiada za odczuwanie przyjemności i motywację do działania. Każde powiadomienie, polubienie czy komen-

tarz w mediach społecznościowych wywołuje wyrzut dopaminy – neuroprzekaźnika związanego z poczuciem nagrody i satysfakcji. To tzw. pętla dopaminowa, która wzmacnia nasze zachowania i skłania do ich powtarzania.

Co więcej, dopamina działa najsilniej wtedy, gdy nagroda jest niepewna – a tak właśnie funkcjonują media społecz-

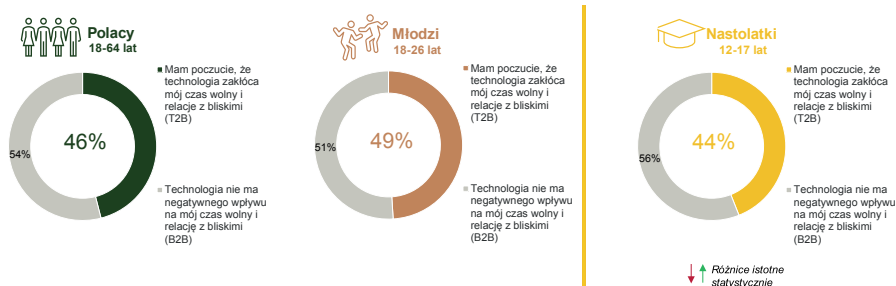
nościowe. Raz dostajemy więcej lajków, innym razem mniej. Algorytmy platform są nieprzewidywalne, co tylko wzmacnia naszą potrzebę „sprawdzenia, co się wydarzy”.

Z czasem mózg adaptuje się do wysokiego poziomu stymulacji i potrzebuje coraz silniejszych bodźców, by osiągnąć ten sam poziom przyjemności. To zjawi-

PRAWIE POŁOWA DOROSŁYCH MA POCZUCIE, ŻE TECHNOLOGIA ZAKŁÓCA ICH CZAS WOLNY I RELACJE Z BLISKIMI. OPINIE SĄ PODOBNE WE WSZYSTKICH BADANYCH GRUPACH.

Wśród nastolatków to grupa młodszych (12-14 lat) częściej deklaruje zakłócanie ich relacji przez technologię (51%) niż grupa nastolatków w wieku 15-17 lat (38%).

Technologia zakłóca mój czas wolny i relacje z bliskimi



Pytanie: UZL1. Zaznacz stwierdzenie, z którym się zgadzasz (Polacy n=1000, Młodzi n=432, Nastolatki n=454)

Huston, mamy problem, czyli objawy uzależnienia cyfrowego

Uzależnienie cyfrowe to forma uzależnienia behawioralnego, polegająca na kompulsywnym i niekontrolowanym korzystaniu z urządzeń ekranowych oraz usług cyfrowych – takich jak media społecznościowe, komunikatory, gry online, streaming czy zakupy internetowe.

„Red flags” cyfrowego przeciążenia

- **Kompulsywne korzystanie z urządzeń cyfrowych** – częste, automatyczne sięganie po telefon lub komputer, nawet bez konkretnego celu
- **Utrata kontroli nad czasem ekranowym** – trudność w ograniczeniu czasu spędzanego online, mimo świadomości negatywnych skutków
- **FOMO (Fear of Missing Out)** – lęk przed pominięciem informacji, wydarzeń lub interakcji, który napędza ciągłe sprawdzanie powiadomień
- **Nomofobia** – niepokój, drażliwość, a nawet objawy somatyczne (np. ból brzucha, przyspieszone tętno) w sytuacji braku dostępu do telefonu
- **Zaniedbywanie obowiązków i relacji** – rezygnacja z aktywności zawodowych, rodzinnych czy społecznych na rzecz czasu spędzanego online
- **Izolacja społeczna** – preferowanie kontaktów cyfrowych nad bezpośrednimi relacjami z ludźmi
- **Problemy ze snem i koncentracją** – przeglądanie treści przed snem, trudności z zasypianiem, obniżona zdolność skupienia
- **Tolerancja i eskalacja zachowań** – potrzeba coraz dłuższego i intensywniejszego korzystania z technologii, by osiągnąć ten sam poziom satysfakcji
- **Emocjonalne uzależnienie** – odczuwanie ulgi, przyjemności lub odprężenia tylko podczas korzystania z urządzeń cyfrowych; lęk i napięcie w ich braku
- **Ukrywanie skali problemu** – oszukiwanie bliskich co do czasu spędzanego online, unikanie rozmów na temat nawyków cyfrowych

sko znane jako desensytyzacja dopaminowa. W efekcie codzienne, analogowe aktywności – jak spacer, rozmowa czy czytanie książki – mogą wydawać się mniej satysfakcjonujące

Społeczna natura człowieka a cyfrowa potrzeba akceptacji

Jako istoty społeczne, jesteśmy biologicznie zaprogramowani do poszukiwania akceptacji i przynależności. Media społecznościowe doskonale to wykorzystują. Publikując zdjęcia czy filmy, oczekujemy pozytywnego odzewu. Każde polubienie wzmacnia nasze poczucie wartości, a brak reakcji może prowadzić do frustracji i obniżenia samooceny.

Ten mechanizm jest szczególnie silny u młodych użytkowników. Mózg nastolatka jest wyjątkowo wrażliwy na bodźce społeczne – układ limbiczny (emocje, nagroda) rozwija się szybciej niż kora przedczołowa (odpowiedzialna za kontrolę impulsów). To sprawia, że młodzież jest bardziej podatna na uzależnienie od cyfrowych interakcji.

Dodatkowo ucieczka w media cyfrowe stwarza możliwość „kompensowania” niektórych potrzeb, które trudno zaspokoić w realu. Dotyczy to elementarnych potrzeb człowieka: miłości, zrozumienia. Czasem istniejących deficytów: poczucia braku atrakcyjności, nieśmiałości w kontaktach z ludźmi. W sieci można się wykreować, stworzyć cudownego awatara, którym chciałoby się być w realu, ale się nie jest. To bardzo pociągające i trudno zachować nad tym kontrolę.

Aplikacje walczą o naszą uwagę – strategie projektowania uzależniających doświadczeń

Nie bez znaczenia są również strategie stosowane przez twórców aplikacji i platform cyfrowych. Ich celem jest utrzymanie użytkownika jak najdłużej w aplikacji – bo to przekłada się na większe zyski z reklam i lepsze dane o zachowaniach użytkowników.

W tym celu stosowane są m.in. tzw. dark patterns – wzorce projektowania interfejsów, które manipulują zachowaniem użytkownika, utrudniając nam rezygnację z subskrypcji czy wylogowanie się z aplikacji.

Coraz częściej mówi się także o algorytmach traumy – mechanizmach serwujących użytkownikom treści wywołujące silne emocje, w tym lęk, niepokój czy złość.

Tego typu treści, choć kontrowersyjne, generują większe zaangażowanie, a tym samym – większe zyski. W efekcie jesteśmy narażeni na dezinformację, radykalizację

poglądów czy pogorszenie samopoczucia psychicznego.

Na ratunek najmłodszym

Współczesne dzieci i nastolatki dorastają w świecie, który nieustannie bombarduje ich bodźcami cyfrowymi. Średni czas spędzany przez młodych ludzi online to już ok. 5 godzin dziennie.

W tym cyfrowym środowisku dzieci są narażone na mowę nienawiści, hejt, przemoc werbalną i emocjonalną. Z raportu EU Kids Online 2020 wynika, że średnio co czwarte dziecko (25%) w Europie doświadczyło

w internecie czegoś, co je zaniepokoiło lub zdenerwowało.

To najczęściej wiadomości nacechowane nienawiścią (17%), brutalne lub krwawe obrazy (13%), treści promujące niezdrowe wzorce ciała (12%), materiały dotyczące narkotyków (11%), czy treści o samookaleczeniach (10%) i samobójstwie (8%).

Jednocześnie brakuje systemowej edukacji w zakresie higieny cyfrowej. Dzieci nie są uczone, jak dbać o równowagę między światem online a offline, jak chronić swoją prywatność, jak rozpoznawać manipulacje i jak reagować na przemoc w sieci.

Groźna dezinformacja

32% dzieci w wieku 8–17 lat wierzy w większość treści napotykaną w mediach społecznościowych.

76% młodych osób w wieku 14–24 lat spotyka się z dezinformacją co najmniej raz w tygodniu.

W Polsce blisko połowa dzieci i młodzieży nie podejmuje żadnych działań weryfikacyjnych wobec treści online.

W erze fake newsów, deepfake'ów i algorytmicznej manipulacji, ultraważna jest umiejętność krytycznego myślenia i oceny treści.

To oznacza, że znaczna część młodych użytkowników internetu nie posiada kompetencji medialnych, które pozwalałyby im bezpiecznie funkcjonować w cyfrowym świecie. A algorytmy platform społecznościowych mają realny wpływ na kształtowanie światopoglądu młodych ludzi – często bez ich świadomości i bez odpowiednich narzędzi do krytycznej analizy treści.

Brak umiejętności rozróżnienia wiarygodnych źródeł informacji od fałszywych może prowadzić do błędnych przekonań i wpływać negatywnie na nasze zdrowie psychiczne, a nawet na całe społeczeństwa. Dlatego w ramach dbania o cyfrowy dobrostan ważne jest kształtowanie umiejętności krytycznego myślenia, analizy źródeł informacji i weryfikacji faktów.

Jak wprowadzać higienę cyfrową w codziennym życiu?



Higiena cyfrowa to nie zakaz używania technologii – ale **świadome jej używanie**. To umiejętność zatrzymania się, zadania sobie pytania: „Czy to mi służy?”, i podjęcia decyzji, która wspiera nasze zdrowie. **Od czego zacząć?**

Wykorzystaj funkcje cyfrowego dobrostanu w swoim smartfonie.

Zarówno system Android (Google), jak i iOS (Apple) oferują wbudowane narzędzia wspierające higienę cyfrową. Są intuicyjne, bezpłatne i bardzo skuteczne.

Najważniejsze funkcje:

- **Czas przed ekranem / Cyfrowa równowaga** – pokazuje, ile czasu spędzasz w poszczególnych aplikacjach, ile razy odblokowałeś telefon i ile powiadomień otrzymałeś.
- **Limity aplikacji** – pozwalają ustawić dzienne ograniczenia czasowe dla wybranych aplikacji (np. 30 minut dziennie na Instagram).
- **Tryb skupienia / Tryb pracy** – wycisza powiadomienia i blokuje dostęp do rozpraszających aplikacji w określonych godzinach.
- **Tryb snu / Tryb zasypiania** – automatycznie wygasza ekran, wycisza dźwięki i ogranicza dostęp do aplikacji przed snem.

• **Przerwa od ekranu** – przypomina o konieczności odpoczynku po określonym czasie korzystania z urządzenia.

Wypracuj rodzinny kompromis technologiczny

Wspólne ustalanie zasad korzystania z technologii pomaga dzieciom kształtować zdrowe nawyki cyfrowe i utrzymywać równowagę między światem online a codziennym życiem. Jak razem z dziećmi wyznaczać limity czasu przed ekranem, wybierać wartościowe treści i tworzyć reguły wspierające ich rozwój?

- **Po pierwsze**, zaangażuj dziecko w ustalanie zasad korzystania z technologii – dzięki temu łatwiej je zrozumie i będzie bardziej skłonne ich przestrzegać. Porozmawiajcie o czasie ekranowym i odpowiednich treściach, uwzględniając potrzeby dziecka, ale dbając o jego zdrowie i bezpieczeństwo.
- **Po drugie**, ustal z dzieckiem jasne limity czasu ekranowego – American Academy of Pediatrics zaleca, aby dzieci w wieku 6 lat i starsze spędzały maksymalnie 1-2 godziny dziennie na korzystaniu z urządzeń ekranowych, nie licząc czasu przeznaczonego na naukę. Wybierz odpowiednie pory, np. po lekcjach, ale przed kolacją. Pamiętaj też, by na godzinę

przed snem wyłączyć urządzenia – światło z ekranów może utrudniać zasypianie.

• **Po trzecie**, zadbaj o to, by dziecko korzystało z odpowiednich treści. Sprawdzaj, jakie filmy, gry i aplikacje wybiera, i wprowadź jasne zasady dotyczące mediów społecznościowych oraz treści nieodpowiednich. Skorzystaj z kontroli rodzicielskiej i rozmawiaj z dzieckiem o bezpieczeństwie online – wyjaśnij, dlaczego niektóre treści są zakazane i jak chronić prywatność.

• **Po czwarte**, określcie razem czynności, aktywności, rodzinne rytuały, podczas których odkładamy telefony, nie reagujemy na powiadomienia. To mogą być na przykład wspólne posiłki, spacer, wieczory przy planszówkach.

Ważne – zasady powinny „rosnąć” razem z dzieckiem. Na różnych etapach rozwoju dziecko ma inne potrzeby, możliwości i poziom odpowiedzialności. Dlatego do wieku dziecka warto dostosowywać nie tylko treść zasad, ale także sposób ich ustalania.

Wskazówki

jak tworzyć domowe reguły korzystania z technologii można znaleźć na www.domowezasadyekranowe.fdds.pl/

Najlepsze aplikacje, które zadbają o Twój balans online

Forest – pomaga skupić się na zadaniu „sadząc drzewo”, które rośnie, gdy nie korzystasz z telefonu.

Freedom / Cold Turkey – blokuje dostęp do wybranych stron i aplikacji na określony czas.

One Sec – wprowadza krótką pauzę przed otwarciem aplikacji, co zmniejsza impulsywność.

Digital Detox – oferuje wyzwania i cele związane z ograniczaniem czasu online.

StayFree – Screen Time Tracker & Limit App Usage – pokazuje użytkownikowi, ile czasu spędza w swoim smartfonie i pomaga mu się skupić, ograniczając korzystanie z aplikacji.

Space – można tu ustawić odliczanie, w którym po jego zakończeniu program odetnie dostęp do Internetu.



<https://safescreensafemind.pl>