

1



Kontroluj czas przed ekranem.

Jak długo dzisiaj byłem w sieci?
W jakim celu sięgam po smartfon?

2



Odkładaj smartfon.

Nie noś go przy sobie non stop.
W czasie pracy lub nauki,
zabierz go z zasięgu wzroku.

3



Wyłącz powiadomienia.

Wyłącz dźwięki i plakietki.
Nie sprawdzaj
co chwilę wiadomości.

4



Nie rób wielu rzeczy na raz.

W czasie pracy lub nauki,
wyłącz aplikacje w tle
i serwisy społecznościowe.

5



Trenuj swój mózg w sposób analogowy.

Ćwicz koncentrację,
pamięć, logiczne myślenie.

10 zasad higieny cyfrowej

Jak nie uzależnić się od smartfona

6



Relaksuj się i odpoczywaj.

...bez urządzeń ekranowych!

7



Szukaj zainteresowań poza siecią.

Ludzie bez zainteresowań offline
łatwiej się uzależniają od smartfona.

8



Planuj czas bez internetu.

Świadomie
spędzaj czas bez sieci.
Rób sobie cyfrowe detoksy.

9



Zadbaj o swój sen.

1-2h przed snem bez ekranu.
Nie bierz smartfona do sypialni.
Kup budzik!

10



Dbaj o relacje.

Kontakt w sieci to nie relacja.
Relację zbudujesz tylko offline.
Dobre relacje chronią
przed uzależnieniem.

Jak uzależniamy się od mediów cyfrowych?

1) Chcesz więcej przyjemności

Korzystanie z mediów cyfrowych poprawia nastrój i powoduje odczuwanie przyjemności – nagrody. Z czasem musimy korzystać częściej lub dłużej, aby utrzymać ten sam poziom przyjemności.



6) Tracisz kontrolę

Na etapie silnego nawyku może dochodzić do korzystania w sposób niekontrolowany, również w sytuacjach zagrożenia życia.



2) Odczuwasz nagrodę →

W pamięci zapisuje się silne skojarzenie korzystania z mediów cyfrowych (np. ze smartfona) z nagrodą. Mózg zapamiętuje tę czynność jako wyjątkowo przyjemną i zaczyna preferować ją, zaniedbując inne.

3) Powstaje nawyk

Dzięki nagrodzie nieświadomionej tworzy się pamięć proceduralna, która pozwala na powielanie danego zachowania w sposób bardziej automatyczny. Powstaje nawyk.

→ 4) Źle reagujesz na brak →

Brak dostępu do mediów cyfrowych wywołuje obniżenie nastroju oraz powstanie innych symptomów zespołu abstynencyjnego (FOMO etc.).

→ 5) Czujesz przymus

Pojawienie się sygnałów, które mózg rozpoznaje jako skojarzone z przyjemnością (np. dźwięk powiadomienia), powoduje wyzwolenie bardzo silnej motywacji do skorzystania, co czyni zachowanie przymusowym.