



higiena cyfrowa #1

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.

Symptom D – parcia słońca

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, zaniwiedując inne.

Symptom E

3 Powstaje nawyk

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

4 Źle reagujesz na brak

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

Symptom C

5 Czujesz przymus

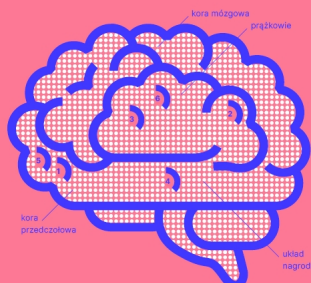
Pojawienie się sygnałów, które mózg rozpoznaje jako skojarzone z przyjemnością (np. dźwięk powiadomienia), powoduje wyzwalenie bardzo silnej motywacji do skorzystania, co czyni zachowanie przymusowym.

Symptomy A, B, F

6 Tracisz kontrolę

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

Symptom B



Symptomy uzależnienia od czynności wg WHO (klasyfikacja ICD):

- A. Silne pragnienie lub poczucie przymusu wykonania pewnych czynności.
- B. Trudności z samodzielną decyzją powstrzymania się od wykonania.
- C. Wystąpienie zespołu abstynencyjnego (np. nie samopoczucie wywołane brakiem dostępu).
- D. Zwiększenie specyficznej tolerancji, tj. sytuacji, w której do osiągnięcia zamierzonego efektu konieczne jest coraz częściej i dłużej wykonywanie pewnych czynności.
- E. Utrata zainteresowań oraz przyjemności związanych z innymi czynnościami.
- F. Uciążliwe powtarzanie pewnych czynności mimo bezspornych dowodów na ich destrukcyjny wpływ na zdrowie oraz stosunki społeczne.

Opracowanie: Fundacja Dbam o Mój Zasięg www.dbamomozasięg.com
Współpraca: dr Wojciech Gierak



**dbam
o mój zasięg**
fundacja

1



**Kontroluj czas
przed ekranem.**

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

5



**Trenuj
swój mózg
w sposób analogowy.**

Ćwicz koncentrację,
pamięć, logiczne myślenie.

