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 – patrz obok

↓

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.

Symptom E

↓

3 Powstaje nawyk

Dzięki nagrodzie nieuświadomionej 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.).

Symptom C

→

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.

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 samokontrolą dotyczącą powstrzymania się od wykonania.
C. Wystąpienie zespołu abstynencyjnego (np. złe samopoczucie wywołane brakiem dostępu).
D. Zaistnienie zjawiska tolerancji, tj. sytuacji, w której dla osiągnięcia zamierzonego efektu konieczne jest coraz częstsze i dłuższe wykonywania pewnych czynności.
E. Utrata zainteresowań oraz przyjemności istniejących przed uzależnieniem się.
F. Uporczywe powtarzanie pewnych czynności mimo bezspornych dowodów na ich destrukcyjny wpływ na zdrowie oraz stosunki społeczne.

Opracowanie: Fundacja Dbam o Mój Zasięg **www.dbamomojzasieg.com**
Współpraca: dr Wojciech Glac

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.

1