

CYFROWA HIGIENA

Stres cyfrowy i przeciążenie informacyjne



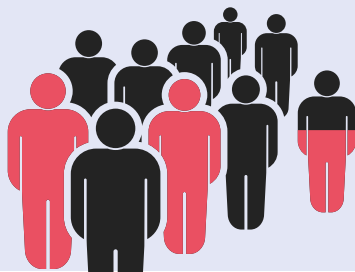
Czy wiesz, że...?

Nastolatki spędzają w sieci coraz więcej czasu. Średni czas korzystania z internetu w dni powszednie wynosi obecnie 5 godzin i 36 minut (vs. 2020 – 4 godziny 50 minut) (a).



Co drugi nastolatek zasypia ze smartfonem lub korzysta z niego tuż przed snem (a).

25% uczniów czuje przeciążenie informacjami docierającymi do nich przez internet (b).



Co trzeci nastolatek (28%) doświadcza wysokiego poziomu FOMO (ang. *Fear of Missing Out* – lęk przed odłączeniem), któremu towarzyszy podwyższony poziom stresu (c).

Źródła:

- (a) Lange R. (red.), (2023), *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców*, Warszawa: Państwowy Instytut Badawczy NASK.
- (b) Dębski M., Bigaj M., (2019), *Młodzi cyfrowi. Nowe technologie. Relacje. Dobrostan*, Gdynia: Fundacja Dbam o Mój Zasięg.
- (c) Jupowicz-Ginalska A., Kisilowska-Szurmińska M., Iwanicka K., Baran T., Wysocki A., Dudziak-Kisio M., Wróblewska K., Borkowska A., Witkowska M., (2022), *FOMO 2022. Polacy a lęk przed odłączeniem*, Warszawa: Wydział Dziennikarstwa, Informacji i Bibliologii Uniwersytetu Warszawskiego.



Z mediów cyfrowych korzystamy każdego dnia, z internetu – niemal bez przerwy, a urządzenia mobilne mamy stale przy sobie. Przeniesienie do sieci codziennych czynności sprawia, że jesteśmy w znacznie większym stopniu niż kiedyś narażeni na ryzyko utraty naturalnej równowagi pomiędzy życiem online i offline. Przywiązanie do mediów i brak higieny cyfrowej może odbić się niekorzystnie na naszym zdrowiu – zarówno psychicznym, jak i fizycznym.

KONSEKWENCJE BRAKU HIGIENY CYFROWEJ



Zaburzenia zdrowia fizycznego. Zbyt duża ilość czasu przed ekranem może powodować bóle i zawroty głowy, problemy z kręgosłupem, podrażnienie oczu, zmęczenie i znużenie, problemy ze snem.



Przeciążenie informacyjne to efekt nieradzenia sobie z nadmiarem danych, które docierają z wielu różnych źródeł.

- Nadmiar informacji stanowi obciążenie dla systemu poznawczego, powoduje dyskomfort psychiczny, utrudnia koncentrację uwagi, pogarsza trafność podejmowania decyzji, wywołuje poczucie bezradności, chaosu, niekiedy wręcz lęku.



Długotrwałe przeciążenie bodźcami napływającymi z internetu prowadzi do doświadczania **stresu cyfrowego** – stanu podwyższonego napięcia, wywołanego nadmiarem technologii i koniecznością bycia w stałej gotowości do reagowania na natłok informacji docierających do nas poprzez urządzenia cyfrowe.

- Stres cyfrowy może powodować rozdrażnienie, zmęczenie, trudności w utrzymaniu koncentracji i uwagi, problemy z pamięcią. Utrzymywanie zasad cyfrowej higieny łagodzi jego negatywne konsekwencje.



FOMO (ang. *Fear of Missing Out*, lęk przed odłączeniem) to obawa, że jeśli choć na chwilę nie będziesz online, to bezpowrotnie ominie cię coś bardzo ważnego. To również wewnętrzny przymus bycia stale w kontakcie z informacjami płynącymi z internetu.

- Wysoki poziom lęku przed odłączeniem może prowadzić do nadużywania internetu i urządzeń ekranowych. Wiązany jest również ze spadkiem samooceny, nastroju, podwyższonym poziomem stresu, a nawet stanami depresyjnymi.



Nadmierne korzystanie z internetu i urządzeń ekranowych (fonoholizm) negatywnie wpływa na dobrostan psychiczny. Jakie sygnały są niepokojące?



Przymus posiadania telefonu zawsze w zasięgu ręki, niezależnie od sytuacji. Niepokój i dyskomfort, gdy urządzenie lub dana aplikacja nie są dostępne.



Reagowanie natychmiast na każdy sygnał dobiegający ze smartfona, nawet w sytuacji, która temu zdecydowanie nie sprzyja (np. podczas lekcji, ważnego spotkania, jazdy na rowerze, seansu w kinie).



Przerywanie wykonywanych właśnie czynności, aby sprawdzić przychodzące powiadomienia lub odebrać telefon.



Pojawiające się poczucie pustki i nudy, niemożność znalezienia sobie miejsca, kiedy telefon milczy.

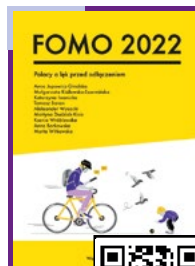
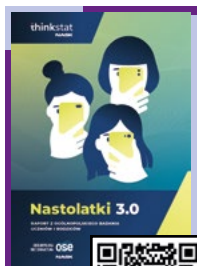


Nasilające się trudności z koncentracją, skupieniem uwagi; problemy z zaśnięciem związane z intensywnym używaniem smartfona.

Więcej bezpłatnych materiałów dotyczących bezpieczeństwa dzieci i młodzieży w sieci

itszkola.ose.gov.pl

bezpiecniwsieci.edu.pl



Jak zadbać o higienę cyfrową?

Higiena cyfrowa to:

- działania podnoszące bezpieczeństwo online – stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas korzystania z internetu i urządzeń cyfrowych (np. unikalne hasła, programy antywirusowe, aktualizacja systemu operacyjnego i oprogramowania itp.);
- zachowania chroniące zdrowie – używanie technologii cyfrowych i internetu w sposób niewpływający negatywnie na codzienne funkcjonowanie i zdrowie, zarówno fizyczne, jak i psychiczne; dbanie o równowagę pomiędzy aktywnościami online i offline oraz świadome pozostawanie poza siecią.

Kontroluj czas z mediami. Sprawdzaj, jak długo siedzisz przed ekranem komputera lub smartfona, przyjrzyj się, na co przeznaczasz ten czas, ogranicz scrollowanie internetu bez celu.

Uporządkuj cyfrowy świat. Nadmiar cyfrowych bodźców i informacji nas mocno obciąża i stresuje. Wyłącz powiadomienia, gdy uczysz się lub pracujesz nad ważnym projektem, odinstaluj nieużywane aplikacje, wyłącz autoplay. Ustal czas w ciągu dnia, kiedy nie jesteś dostępny(-a).

Wyznacz „strefy wolne od smartfona”. Zrezygnuj z zerkania na ekran telefonu podczas posiłków, spotkań ze znajomymi i rodziną czy oglądania serialu.

Ciesz się chwilą. Spróbuj ograniczyć obecność ekranów w swoich codziennych aktywnościach. Świadomie planuj czas poza siecią. Wyjdź na spacer, do kina, na zakupy bez telefonu. Nie musisz być zawsze dostępny(-a), nie potrzebujesz też dokumentować każdej minuty swojego życia.

Postaw na relacje i aktywności offline. Zaplanuj spotkania z bliskimi, rozrywkę, czas na relaks również poza internetem. Poszukaj takiego hobby, które możesz realizować tylko offline.

A na koniec... dobranoc :) Zadbaj o swój sen.

Sensacyjne wiadomości zwiększają pobudzenie emocjonalne, a niebieskie światło emitowane przez ekrany zaburza wydzielanie melatoniny ułatwiającej zasypianie.

Wieczne korzystanie z telefonu może poważnie więc zaburzać sen i zakłócać naturalną regenerację mózgu podczas nocnego odpoczynku. Wycisz (lub wyłącz) i odłóż smartfon przynajmniej na godzinę przed snem.



GDZIE UZYSKAĆ INFORMACJE I POMOC?

116 111 Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (116111.pl)

801 615 005 punkt kontaktowy do zgłaszania nielegalnych treści w internecie
Dyżurnet.pl (dyzurnet.pl/zglos-nielegalne-tresci)

800 12 12 12 Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka
(brpd.gov.pl/dzieciecy-telefon-zaufania-rzecznika-praw-dziecka)

800 100 100 Telefon dla rodziców, nauczycieli i opiekunów w sprawach
bezpieczeństwa dziecka online (800100100.pl)