



fundacja instytut
CYBERBEZPIECZEŃSTWA

Doomscrolling

**- na czym polega i jak radzić sobie
z natłokiem negatywnych informacji?**



Fundusz
Sprawiedliwości



Ministerstwo
Sprawiedliwości

Sfinansowano ze środków Funduszu Sprawiedliwości, którego dysponentem jest Minister Sprawiedliwości



Godzina 8.00 – budzisz się i sprawdzasz najnowsze wiadomości. W serwisach informacyjnych pojawiają się nagłówki: *Inflacja znowu rośnie, Dziecko dźgnięte nożem, Strzelanina w centrum miasta*. Godzina 8.30 – siadasz do śniadania i przewijasz kolejne artykuły z portali informacyjnych. Godzina 11.00 – przerwa na kawę, wchodzisz na media społecznościowe i dowiadujesz się z kilkusekundowych filmików w aplikacjach Tiktok i Instagram o stopie procentowej inflacji, czy dziecko żyje, ilu zostało rannych w strzelaninie. Godzina 15.00 – przerwa na obiad, spoglądasz w telefon, a tam najnowsze informacje o inflacyjnych podwyżkach cen produktów. Wchodzisz na swój ulubiony serwis, a w nim podają, że 8-letni Staś walczy o życie w szpitalu, a policjant, który został postrzelony, zmarł na stole operacyjnym. Odbierasz dzieci ze szkoły, idziesz na siłownię albo pobiegać, siadasz do kolacji i przewijasz następne wiadomości. Z informacji zamieszczanych przez kolejne komunikatory dowiadujesz się, że ceny energii pójną w górę o kilkadziesiąt procent, nożownik, który dźgnął 8-letnie dziecko, jest na wolności, drugi postrzelony policjant jest w stanie krytycznym. Godzina 22.00 – sięgasz po telefon, sprawdzasz najnowsze doniesienia o inflacji, dziecku i postrzelonym policjancie. Drastyczne wiadomości wywołują u ciebie niepokój, a nawet lęk, a mimo to nie jesteś w stanie odłożyć telefonu na bok i spokojnie zasnąć. Dopada cię uczucie przygnębienia i zdenerwowania. Nie wiesz, co to za zjawisko? Padłeś ofiarą doomscrollingu.

Czym jest doomscrolling i co tak naprawdę oznacza?

Doomscrolling, inaczej doomsurfing, to kompulsywne i niekontrolowane, a czasami nawet obsesyjne przeglądanie w internecie negatywnych wiadomości ze świata, np. w serwisach informacyjnych oraz social mediach. W ramach tego zjawiska mnóstwo czasu poświęca się odświeżaniu coraz to nowych doniesień o zaistniałych zagrożeniach. Natłok przekazów może wywoływać u nas dyskomfort psychiczny. Doomscrolling to stosunkowo nowy termin. Nie dotyczy jednak jednostki chorobowej czy zaburzenia, jak mogłoby się wydawać. Jest to skutek uboczny i znak rozpoznawczy naszych czasów. Nadmierne scrollowanie przybiera na sile w kontekście ogólnych informacji, od tych związanych z obecną sytuacją w kraju po wiadomości lokalne poświęcone bezpieczeństwu zamieszkiwanego przez nas miasta. Trend ten rozwinął się

i w czasie pandemii COVID-19 oraz konfliktu zbrojnego między Ukrainą a Rosją.

Warto przyjrzeć się etymologii tego terminu. To zbitka dwóch angielskich słów: *doom* i *scrolling*. Bardziej znany i częściej używany w mowie potocznej jest wyraz *scrolling*, czyli przewijanie. Z tego wyrazu możemy wyodrębnić słowo *scroll* w tłumaczeniu na język polski oznaczającego rolkę lub zwój. Jest ono używane jako określenie rolki znajdującej się w myszce komputerowej i ma związek z czynnością scrollowania, czyli przewijania zawartości ekranu. Słowo *doom* natomiast w języku polskim to los, fatum, przeznaczenie lub zatracenie. Ostatnie z wymienionych wyjaśnień to kwintesencja całego słowa. Doomscrolling można tłumaczyć jako „zatracenie się w przewijaniu treści” lub „scrollowanie zagłady”.

Przyczyny doomscrollingu

Internet jest kopalnią wiedzy, w której ciągle przybywa nowych informacji. Wyszukujemy w nim odpowiedzi na nurtujące nas pytania. Podpowiada nam, co powinniśmy robić albo jak powinniśmy się zachować w określonej

sytuacji, aby nie popełnić tego samego błędu co inni. Jest to swego rodzaju *case study*, w tym negatywnych sytuacji, np. katastrof, klęsk, wojen.

Czynniki sprzyjające doomsscrollingowi:

- negatywne nastawienie – skłonność do koncentrowania uwagi na negatywnych informacjach,
- niepewność – potrzeba wyjaśnienia niezrozumiałego tematu,
- lęk, niepokój – potrzeba bezpieczeństwa,
- FOMO (ang. *Fear of Missing Out*) – obawa przed wypadnięciem z obiegu informacji, potrzeba kontroli,
- brak samokontroli w korzystaniu z mediów społecznościowych – ciągłe przewijanie negatywnych treści.

Dlaczego niektórzy z nas są bardziej podatni na doomsscrolling? Przyczyn jest wiele, ale najważniejsze z nich to potrzeba zrozumienia zjawisk niekontrolowanych i obawa

przed wykluczeniem z obiegu informacji. Staramy się uczyć na błędach innych, aby wiedzieć, jak reagować, kiedy nam przytrafi się podobna sytuacja. Nie chcemy przeoczyć ważnej wiadomości, stąd też poszukujemy jej na różnych platformach, forach, portalach, serwisach czy social mediach. Spędzamy czas na przewijaniu każdej treści z osobna. Często ufamy pierwszej informacji, która pojawi się na naszym ekranie. Następnie kontynuujemy wyszukiwanie w internecie kolejnych potrzebnych danych. W tym samym czasie ignorujemy inne wiadomości, które nie są spójne z pierwszą informacją. Należy wspomnieć, że tematy takie jak tragedie czy zagrożenie bezpieczeństwa budzą w nas chęć „dowiedzenia się”. Bezpieczeństwo swoje i naszych bliskich jest najważniejsze, dlatego staramy się ocenić, czy zaistniała sytuacja stanowi dla nas zagrożenie.

Doomscrolling a zdrowie psychiczne

Od pierwszego do ostatniego, a czasami niekończącego się zestawu informacji jest długa droga. Zazwyczaj zaczyna się niewinnie. Pierwszy nagłówek, selekcja danych, zapamiętanie najważniejszych odpowiedzi

na nurtujące nas pytania. Mózg zostaje zaspokojony tylko przez chwilę. Pojawia się kolejny news, odbywa się kolejna selekcja i zapamiętanie ważnej dla nas treści. Wysyłamy do mózgu następny sygnał,



bo przecież potrzebujemy więcej danych. Szukamy w innych źródłach. Spoglądamy na nowe tabloidy. Znaleźliśmy odpowiedź. Przyswajamy wiedzę. Kolejny sygnał. Tę czynność powtarzamy kilka razy dziennie. To powoduje uczucie strachu, lęku, złości, a czasami agresji. Może również zaszkodzić ogólnemu nastrojowi i dobremu samopoczuciu, zwłaszcza gdy stanie się nawykiem towarzyszącym nam na co dzień.

Doomscrolling może być zapalnikiem dla już występujących zaburzeń. Z jednej strony to zjawisko potęguje zaburzenia depresyjne i lękowe, z drugiej strony może stymulo-

wać pojawienie się symptomów psychicznych i psychosomatycznych u jednostek, które wcześniej nie alarmowały o takich dolegliwościach. Do objawów oprócz lęku, niepokoju i niekontrolowanych wybuchów emocji zaliczamy również napięcie, panikę, rozdrażnienie, przemęczenie i bóle głowy. W parze z tym zjawiskiem idą także zaburzenia snu i apetytu. Często dzieje się tak, że przyswojone wiadomości są przez doomscrollerów wyolbrzymiane. Dla nich jedynym sensownym wyjściem jest zaktualizowanie przebiegu zdarzeń, aby uspokoić (zaspokoić) swój organizm.

Kilka porad o tym, jak nie wpaść w błędne koło negatywnych informacji

Pierwszy krok, jaki powinniśmy zrobić, aby zatrzymać błędne koło, jest uświadomienie sobie istnienia w ciągłym obiegu informacji oraz wyciągnięcie wniosków. Trzeba zadać sobie zasadnicze pytania: czy śledzenie wiadomości godzina po godzinie jest dla nas czymś niezbędnym? Czy mamy realny wpływ na procent rosnącej inflacji? Czy w naszych rękach było życie 8-letniego dziecka dźgniętego nożem? Czy mogliśmy obronić policjantów przed postrzałem? Kluczem jest, aby nie zatracić się w pędzie tych wszystkich informacji. Świeży punkt widzenia na wydarzenia pomoże nam uniknąć leku i niepokoju.

Doomscrolling to pochłaniacz czasu, który moglibyśmy spożytkować na wiele innych, bardziej produktywnych sposobów. Mogłyby to przyczynić się do zmniejszenia wywołanego napięcia. Telefony są naszym (nie)wiernym towarzyszem o każdej porze dnia, co z kolei nie ułatwia zatrzymania tego procesu. Zgodnie z danymi zawartymi w raporcie Banku Pekao S.A pt. *Czy czujesz się bezpiecznie w Internecie?* przeciętny Polak spędza w sieci 5,5 godziny dziennie, a według 82% badanych najczęstszą odpowiedzią na czyhające w niej zagrożenia jest rozważa. Prawie 6 godzin, które możemy przeznaczyć na inne przyjemności.

Kolejną ważną wskazówką jest ograniczenie czasu spędzanego w internecie przez ustalenie konkretnych ram. Przykładowo, ustalmy limit czasu wynoszący 15–30 minut na przeglądanie wybranego serwisu, portalu lub kont informacyjnych na Instagramie. Odłóżmy telefon i wróćmy do tej czynności za kilka godzin. WYROBIE NIE TAKIEGO NA WYKUR MOŻE BYĆ WYZWANIEM, ALE PO KILKU DNIAH PRAKTYKI STANIE SIĘ ONO ŁATWIEJSZE. Sposobem na to może być ustawienie sobie limitu czasu w określonej aplikacji. Taką ograniczającą funkcję posiada Instagram. Po otrzymaniu powiadomienia, że czas spędzony na tym komunikatorze się skończył, należy przerwać przeglądanie.

Analizowanie swoich uczuć podczas czytania negatywnych informacji pomoże w selekcji danych. Zastanówmy się nad nagłówkami, które powodują u nas niepokój i lęk. Zatrzymajmy się i zastanówmy, co tak naprawdę czuliśmy w chwili, kiedy czytaliśmy artykuł. Sprawdźmy, jakie elementy przykuły naszą uwagę, a następnie jak na tę treść zareagowało nasze ciało. Zastanówmy się, czy istnieje inny sposób spojrzenia na daną sytuację. W międzyczasie możemy skoncentrować się na przekazach, które wywołują w nas pozytywne emocje. Skupienie się na kanałach mających rozweselający wy-



dźwięk zastąpi machinę ciągłego odświeżania przygnębiających powiadomień.

Jaką pierwszą czynność wykonujemy tuż po przebudzeniu? Sięgamy po telefon, aby zapoznać się z najświeższymi doniesieniami. Poranek zaczynający się od czynności niewymagających patrzenia w ekran telefonu jest bardziej efektywny. Dzięki temu nie tylko nasze ciało, lecz przede wszystkim mózg naturalnie się budzą, co z kolei sprzyja bardziej produktywnemu spędzeniu całego dnia.

Dodatkowy element w telefonie w postaci dźwięku i wibracji towarzyszących powiadomieniom dekoncentrują nas podczas wykonywanych czynności. Powiadomienia wzywają do aktywności w internecie. Mogą rozpraszać i wywoływać złudną potrzebę przeczytania czegoś *ad hoc*. Nic się nie stanie, jeżeli zrobimy to za 30 minut. Poświęćmy ten czas na kreatywne działania, np. na

rozwiązanie krzyżówki, przeczytanie kilku stron książki, nauczenie się kilku słówek w innym języku, szybki trening w domu lub wyjście na spacer. Aktywność na świeżym powietrzu, zwłaszcza w otoczeniu przyrody, pomaga regenerować układ nerwowy. Ponadto światło dzienne wspomaga regulację nastroju i rytmu dobowego.

Znajdźmy również czas na rozmowę z bliskimi. W trudnych momentach odłączmy się od negatywnych informacji i spędźmy te chwile z rodziną i przyjaciółmi. Rozmawiajmy na radosne i interesujące nas tematy, np. o planowanej kolejnej podróży, rozpoczętych szkoleniach, ciekawej książce.

W dobie licznych fake newsów i szerzącej się dezinformacji starajmy się korzystać ze źródeł udostępniających zweryfikowane i prawdziwe informacje. Zróbmy selekcje kont na Instagramie czy Facebooku i przestańmy obserwować te, do których nie

mamy zaufania. Nie szukajmy treści na fake newsowych kontach. Dla nich jedynym celem jest popularność i wysoki współczynnik klikalności.

Unikajmy ekranów przed snem. Nie kładźmy się do łóżka z telefonem. Jeśli sprawia nam to trudność, na początku wyznaczmy sobie limit czasu, zaczynając od godziny i w kolejnych dniach zmniejszając go o kilka minut, co może nam zapewnić spokojny sen.

Zastosowanie się do wskazanych rad może polepszyć nasze samopoczucie i poczucie kontroli nad rytmem dnia. Oczywiście nie wszystko na raz. Zacznijmy od drobnych czynności, np. spaceru na świeżym powietrzu. Wdrażanie kolejnych rozwiązań z pewnością polepszy nasze zdrowie psychiczne i fizyczne. Jeżeli jednak czujemy, że niepokój i lęk zaczynają nas przytłaczać, poradzmy się specjalisty.

Bibliografia

Brewer J., *Neurologia zachcianek. Dlaczego dajemy się złapać w pułapki i jak z przyjemnością zerwać ze złymi nawykami*, 2018.

West R., *Stop Doomscrolling: How to Break the Cycle to Relieve Stress, Decrease Anxiety, and Regain Your Life*, 2020.

Źródła internetowe

Co to jest doomscrolling i jak wpływa na naszą psychikę?, SQD alliance, 3 III 2022 r., <https://sqda.pl/co-to-jest-doomscrolling-i-jak-wplywa-na-nasza-psychike/>.

Delgado C., *Why you can't stop doomscrolling and 5 tips to halt the vicious cycle*, Business Insider, 6 V 2022 r., <https://www.insider.com/guides/health/mental-health/doomscrolling>.

Domańska E., *Doomscrolling. 10 rad jak radzić sobie z natłokiem negatywnych informacji*, Cyberprofilaktyka, https://cyberprofilaktyka.pl/blog/doomscrolling-10-rad-jak-radzic-sobie-z-natlukiem-negatywnych-informacji_i31.html.

Doomscrolling – czym jest i jak sobie z nim radzić?, Zaufany Terapeuta, 16 III 2022 r., <https://www.zaufanyterapeuta.eu/porady-dla-pacjentow/doomscrolling-czym-jest-i-jak-sobie-z-nim-radzic-1>.

Doomscrolling: czy jesteśmy uzależnieni od złych wiadomości?, Demagog, 7 III 2022 r., https://demagog.org.pl/analizy_i_raporty/doomscrolling-czy-jestesmy-uzaleznie-ni-od-zlych-wiadomosci/?fbclid=IwAR3mPh7qeyNVRQCW8NkZKctEttZNzR7bRHu9mFU3USFhfjHaGIVwqtUuHRE.

www.instytutcyber.pl



fundacja instytut
CYBERBEZPIECZEŃSTWA



Fundusz
Sprawiedliwości



Ministerstwo
Sprawiedliwości

Sfinansowano ze środków Funduszu Sprawiedliwości, którego dysponentem jest Minister Sprawiedliwości