

---

# WCIĄGNIĘCI W EKTRAN – JAK ROZPOZNAĆ I PRZERWAĆ CYFROWE UZALEŻNIENIE?

*BEATA GĘDŻBA-KACZMAREK*

*MAGDALENA SWOBODZIAN*

*29.10.2025 r.*



---

**fundacja instytut**  
**CYBERBEZPIECZEŃSTWA**



- Uzależnienie to zachowanie, które się powtarza, mimo że przynosi szkody.
- To nawyk, który przeszkadza, ogranicza, niszczy, a jednak nie sposób się z nim rozstać, mimo prób i postanowień o zaprzestaniu.



---

## CZYM JEST UZALEŻNIENIE CYFROWE?

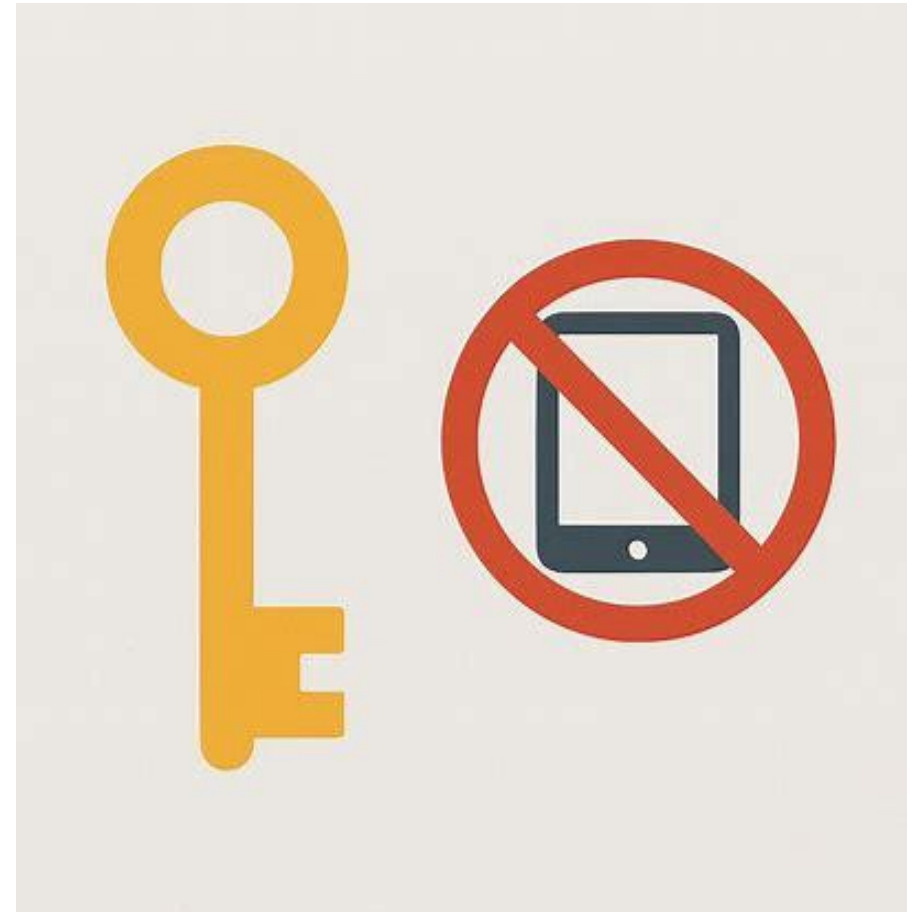
**Tracenie kontroli nad korzystaniem z technologii cyfrowych** oznacza sytuację, w której osoba przestaje świadomie i racjonalnie decydować o tym, *kiedy, jak długo i w jaki sposób* korzysta z urządzeń cyfrowych lub Internetu.

Utrata tej kontroli objawia się na kilku poziomach – emocjonalnym, poznawczym i behawioralnym.

---

# CZYM NIE JEST UZALEŻNIENIE CYFROWE?

- Cyfrowe uzależnienie nie jest winą użytkownika – to efekt świata zaprojektowanego, by nas przyciągać.
- **Klucz to świadomość, samoregulacja i równowaga.**
- Prawdziwe życie dzieje się tu i teraz, nie za ekranem.





## JAK ROZPOZNAĆ UZALEŻNIENIE?

- **PRZYMUS UŻYWANIA/ZALEŻNOŚĆ PSYCHICZNA** - stan przymusowego, okresowego lub ciągłego wykonywania czynności uzależniającej. Myśl o jej zaprzestaniu budzi opór, lęk, złość, irytację. Potrzeba czy przymus ten jest tak silny, że bez wykonania tej czynności uzależniony/a nie jest w stanie podjąć normalnego działania.
- **SZTYWNY SCHEMAT POSTĘPOWANIA** – powtarzająca się w określony sposób sekwencja tych samych czynności czy zachowań. Jeśli zostanie uruchomiona, bardzo trudno ją powstrzymać.
- **SYSTEM PRZEKONAŃ**- pomniejszanie strat, eksponowanie zysków, minimalizowanie potrzeby i możliwości zmiany zachowań.

- **ZMIANA NASTROJU** – optymalizacja nastroju tylko w czasie zachowania związanego z uzależnieniem.
- **UTRATA KONTROLI** – trudność w kontrolowaniu czasu korzystania z urządzenia – mimo chęci ograniczenia, osoba ciągle wraca do urządzenia, poświęca większość czasu na korzystanie z niego i podejmuje czynność związaną z uzależnieniem częściej i dłużej niż wcześniejszy zamiar (zmienia się tolerancja i pojawia się potrzeba spędzania coraz większej ilości czasu online, by odczuwać satysfakcję).
- **KONTYNUOWANIE CZYNNOŚCI**, mimo świadomości stałych lub nawracających problemów fizycznych i psychicznych z tego powodu.

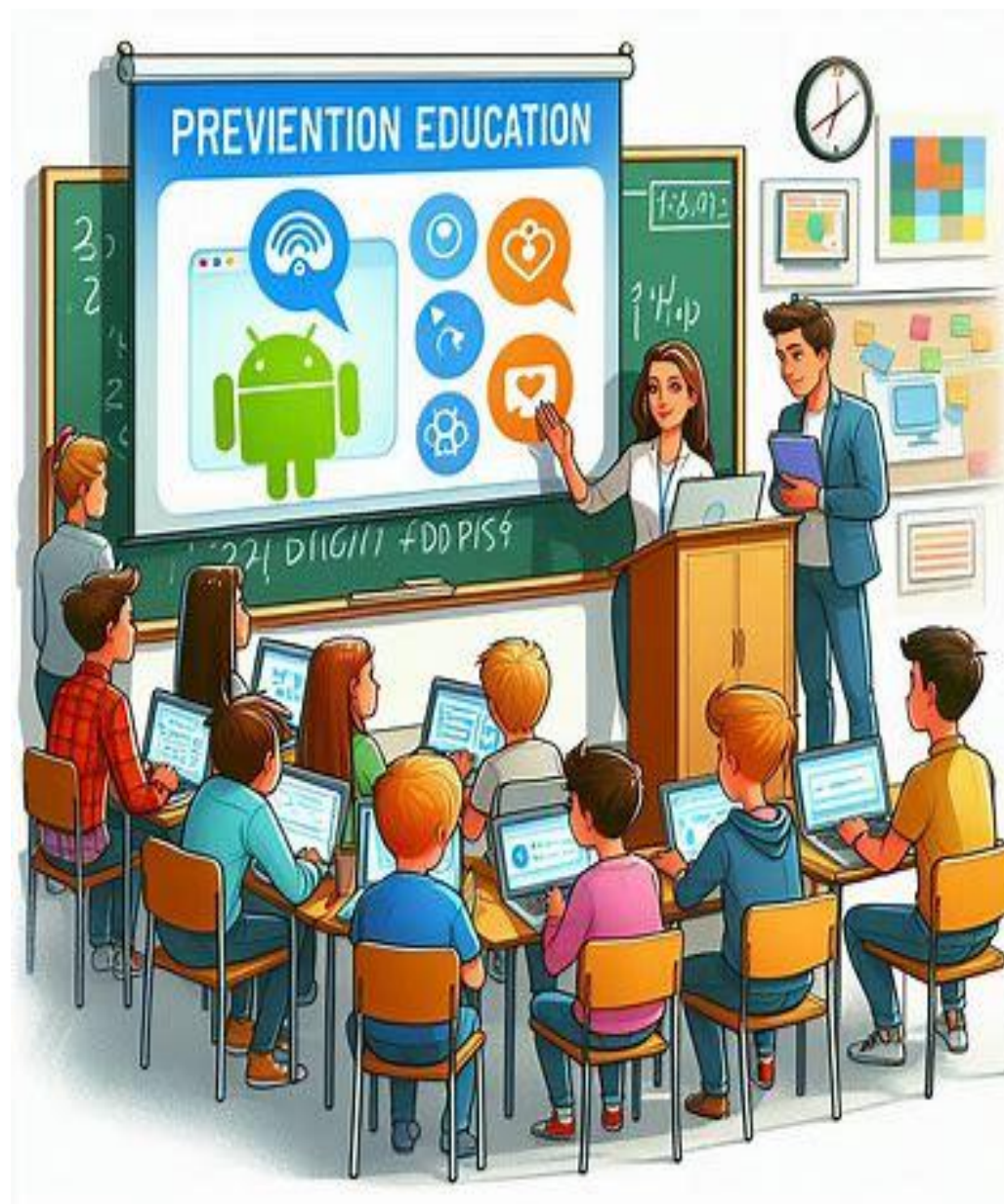


- **SILNA POTRZEBA ZAPRZESTANIA** wykonywania czynności lub próby kontrolowania jej albo uwolnienia się od niej.
- **NIEPOWODZENIA PRZY PRÓBACH SAMODZIELNEJ ZMIANY**- mimo ich podejmowania, składania obietnic, nie można poradzić sobie z zaprzestaniem czynności od których jest się uzależnionym.
- **PORZUCANIE LUB OGRANICZANIE AKTYWNOŚCI** zawodowej, szkolnej, społecznej, rozrywki, zaniechanie obowiązków i relacji – praca, nauka, sen lub życie społeczne cierpią z powodu nadmiernego czasu online.
- **KONFLIKT**- uzależnienie wchodzi w kolizję z najbliższym otoczeniem osoby uzależnionej, burzy jej więzi z innymi ludźmi.
- **OBJAWY ODSTAWIENIA** – lęk, drażliwość, niepokój, gdy osoba nie ma dostępu do Internetu lub urządzenia.
- **ROSNĄCE KOSZTY, DESTRUKCJA.**



# PROFILAKTYKA

- Liczne programy profilaktyczne wykazały znaczną skuteczność oddziaływań na osoby zachowujące się w sposób ryzykowny, a (jeszcze) nieuzależnione.
- Działania profilaktyczne powinny być wielostopniowe i obejmować zapobieganie pierwotne, drugorzędowe i trzeciorzędowe.



# ZAPOBIEGANIE PIERWOTNE



- niedopuszczenie do powstawania problemów związanych z uzależnieniem, m.in. przez ograniczanie dostępności urządzeń cyfrowych lub okazji do korzystania z Internetu,
- podwyższenie poziomu wiedzy na temat zagrożeń, ryzyka i szkodliwości zachowań uzależniających oraz kształtowanie postaw modelujących i preferujących zachowania właściwe.
- Ważną rolę odgrywają tu osoby bliskie, ale także autorytety, wychowawcy, nauczyciele, pedagodzy, psychologowie czy lekarze.
- Nie bez znaczenia jest także zaangażowanie mediów w szerzeniu świadomości i prezentowaniu zachowań godnych do naśladowania.

# PROPOZYCJE DZIAŁAŃ W DOMU

- Dzień bez telefonu.
- Wspólne rodzinne wyzwania „offline weekend”.
- Wieczór offline – jeden wieczór w tygodniu poświęcony na czytanie, gotowanie, wspólne granie lub rozmowę.
- Godzina bez ekranu – ustalenie jednej godziny dziennie bez telefonów, tabletów i telewizora poświęconej wspólnym aktywnościom, np. rodzinny spacer lub gra planszowa – w zamian za czas spędzony online.
- Kolacja bez ekranów – wprowadzenie zasady „bez telefonów przy stole”.
- Domowa skrzynka na telefony – odkładanie urządzeń na czas rozmów i wspólnych aktywności.



# PROPOZYCJE DZIAŁAŃ W SZKOLE

- Warsztaty dotyczące higieny cyfrowej.
- Projekt edukacyjny – uczniowie przygotowują plakaty, spoty lub krótkie filmiki promujące równowagę cyfrową.
- Dzień offline w szkole – uczniowie i nauczyciele przez jeden dzień funkcjonują bez telefonów.
- Akcja „Złap chwilę, nie ekran” – uczniowie dokumentują, jak spędzają czas bez urządzeń.
- Debata szkolna – „Czy technologia pomaga, czy przeszkadza w życiu?”.
- Quiz o uzależnieniach cyfrowych – edukacyjny, ale z elementem rywalizacji.
- Tablica pomysłów: „Co robię, gdy nie scrolluję?”
- Konkurs: „Mój sposób na offline”.



# ZAPOBIEGANIE DRUGORZĘDOWE

- polega na wczesnym wykrywaniu i interwencji w stosunku do osób zagrożonych wystąpieniem problemów związanych z uzależnieniem i tych, u których podejrzewa się ich obecność.
- Uzależnienie postępuje wraz z upływem czasu, jeżeli nie zostanie powstrzymane, stan osoby uzależnionej stale się pogarsza.
- Wczesne rozpoznanie uzależnienia znacznie ułatwia proces leczenia.
- Brak reakcji ze strony otoczenia jest równoznaczny z godzeniem się na rozwój uzależnienia i coraz gorsze funkcjonowanie.





## ZAPOBIEGANIE TRZECIORZĘDOWE

- To wszelkie działania mające na celu minimalizację następstw nadmiernego wykonywania czynności uzależniających. Polega głównie na leczeniu i rehabilitacji. Droga do zdrowienia składa się z trzech etapów: świadomość, akceptacja, działanie.
- Ważna jest tutaj psychoedukacja na temat zachowań zastępczych, alternatywnych wobec uzależnienia, a także psychoedukacja na temat kontrolowania impulsów oraz sposobów radzenia sobie w sytuacjach, gdy osoba uzależniona przeżywa kryzys i odczuwa nagły, silny przymus chwilowego zaspokojenia potrzeb poprzez czynności uzależniające.



# **JAK PRZERWAĆ UZALEŻNIENIE CYFROWE – KROK PO KROKU SKUTECZNE STRATEGIE**



- 1. KROK PIERWSZY –  
UŚWIADOM SOBIE PROBLEM**
- 2. KROK DRUGI – WPROWADŹ  
OGRANICZENIA**
- 3. KROK TRZECI – BUDUJ  
ZDROWE NAWYKI - ZASTĄP  
EKRAŃ CZYMŚĆ  
WARTOŚCIOWYM**
- 4. KROK CZWARTY – ODZYSKAJ  
RÓWNOWAGĘ - ŚWIADOMIE  
KORZYSTAJ Z INTERNETU**
- 5. KROK PIĄTY – ZADBAJ  
O ZDROWIE PSYCHICZNE**

---

# 1. UŚWIADOM SOBIE PROBLEM I USTAL JASNE GRANICE CZASOWE



- 
- **Zrób „cyfrowy rachunek sumienia”**: ile godzin dziennie spędzasz z ekranem?
  - **Wyznacz „cyfrowy limit”** – np. 2 godziny dziennie na rozrywkę online.
  - **Zainstaluj aplikację mierzącą czas użycia telefonu** (np. Digital Wellbeing, Moment, Forest).
  - **Używaj timerów lub aplikacji do monitorowania czasu online** (np. Forest, StayFocusd, RescueTime).
  - **Wyznacz godziny bez ekranu** – np. rano przed szkołą i godzinę przed snem.
  - **Rób przerwy co 30–60 minut** od ekranu, szczególnie przy pracy lub nauce.
  - **Odłóż telefon minimum godzinę przed snem** (lepszy sen, mniej stresu).

## 2. WPROWADŹ OGRANICZENIA NP. - STREFY WOLNE OD TECHNOLOGII



- **Ustal „strefy offline” – np. łóżko, kuchnia, posiłki bez telefonu.**
- Sypialnia, stół podczas posiłków, spotkania z bliskimi – to powinny być miejsca bez telefonu czy laptopa.
- **Wyłącz powiadomienia z nieistotnych aplikacji.**
- **Wprowadź rytuały offline:**
- „Godzina bez ekranu” po szkole/pracy.
- Weekend bez mediów społecznościowych.
- Dzień „offline challenge” z rodziną lub klasą.

### 3. BUDUJ ZDROWE NAWYKI – ZASTĄP EKRA CZYMŚ WARTOŚ- CIOWYM



- Znajdź inne źródła przyjemności i relaksu – sport, muzyka, gotowanie, spotkania z przyjaciółmi.
- Unikaj sięgania po telefon z nudów – miej „plan B”, np. książkę, sudoku, notatnik.
- Pielęgnuj codziennie jedną aktywność offline, która sprawia Ci przyjemność, np. ruch, sport, spotkania z ludźmi, hobby, książka, muzyka, relaks.

## 4. ODZYSKAJ RÓWNOWAGĘ – ŚWIADOMIE KORZYSTAJ Z INTERNETU



- Zapytaj siebie: „Po co teraz wchodzę do sieci?” – celowość pomaga ograniczyć bezmyślne scrollowanie.
- Zapisuj, ile razy sięgasz po telefon bez powodu – to często otwiera oczy.
- Odinstaluj lub ogranicz kuszące aplikacje.
- Usuń te, które najbardziej „wciągają” (np. TikTok, gry mobilne).
- Przenieś je z ekranu głównego – utrudnienie dostępu zmniejsza impulsywność.
- Warto stosować zasadę: „Technologia ma mi służyć – a nie mną rządzić.”

---

## 5. ZADBAJ O ZDROWIE PSYCHICZNE



- Pracuj nad radzeniem sobie ze stresem bez uciekania w Internet (np. przez rozmowę, relaksację, terapię).
- Uzależnienie często wynika z potrzeby oderwania się od problemów – warto je rozwiązywać, a nie uciekać przed nimi.



---

## PODSUMOWANIE:

- Uzależnienie objawia się podporządkowaniem życia jakiejś substancji lub czynności.
- Cel, w osiągnięciu, którego pośredniczą, jest jeden – poprawić nastrój i samopoczucie lub uśmierzyć ból i cierpienie.

- 
- Cokolwiek nie robimy i czego nie próbujemy, by polepszyć swój stan, musimy pamiętać, że człowiek jest tym zdrowszy, im bardziej na jego samopoczucie wpływa to, co dzieje się z nim i w jego otoczeniu, a nie sztuczne środki, wirtualna rzeczywistość czy cyfrowe aktywności będące źródłem ulgi, przyjemnych odczuć, jak również gwałtownych zmian stanu emocjonalnego.

Odłącz się, by  
naprawdę się połączyć –  
z sobą, z ludźmi,  
z życiem.





**DZIĘKUJEMY  
ZA UWAGĘ.**