



**DR MACIEJ DĘBSKI** jest socjologiem problemów społecznych, wykładowcą akademickim, adiunktem w Instytucie Filozofii, Socjologii i Dziennikarstwa Uniwersytetu Gdańskiego, edukatorem społecznym, ekspertem Najwyższej Izby Kontroli i Rzecznika Praw Obywatelskich. Fundator i Prezes Fundacji Dbam o Mój Z@sięg, autor/współautor publikacji naukowych z zakresu problemów społecznych (bezdomność, przemoc w rodzinie, uzależnienia od substancji psychoaktywnych, uzależnienia behawioralne), Internetu, gier online playstation, telewizji.

## HIGIENA CYFROWA. CZYM JEST I W JAKI SPOSÓB NALEŻY O NIĄ DBAĆ?

MACIEJ DĘBSKI

Ponad 50 lat temu naukowcy badający odruchy małp postanowili przed podaniem im ulubionego soku uruchomić specjalny dźwięk. Jak się okazało, ów sygnał dźwiękowy podnosił poziom dopaminy u małp, i to o wiele bardziej niż w trakcie picia soku. Po ponad pół wieku od tamtych wydarzeń okazuje się, że my-ludzie bardzo często zachowujemy się dokładnie jak te eksperymentalne małpy. A ówczesny dźwięk i sok zastąpiony został dzisiaj dźwiękiem przychodzącego SMS-a czy wiadomości e-mail.

### KRÓTKO O DEFINICJI I O TYM, JAK WŁAŚCIWIE JEST

Odpowiadając w pierwszych słowach na pytanie postawione w tytule tekstu, można na wstępie założyć, że higiena cyfrowa to zespół działań i czynności zmierzających do optymalizacji indywidualnego zdrowia somatycznego, psychicznego oraz społecznego w zakresie korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych. Jej poziom uzależniony jest od samoregulacji i kontroli związanej z używaniem Internetu oraz cyfrowych narzędzi ekranowych, alternatywy dla świata cyfrowego, jak

również rozwiniętej sieci oparcia społecznego<sup>1</sup>. Tyle mówi najnowsza definicja, ale kiedy *de facto* nasze zachowania świadczą o tym, że dbamy (lub nie) o należyty poziom higieny cyfrowej? Danych wyjaśniających higieniczne bądź niehigieniczne zachowania podejmowane przy wykorzystaniu technologii informacyjno-komunikacyjnych dostarczają badania prowadzone w latach 2017-2019 przez

<sup>1</sup> Bigaj M., Dębski M. *Dobrostan uczniów, rodziców i nauczycieli w czasie zdalnej edukacji* [w:] Ptaszek G., Bigaj M., Dębski M., Pyżalski J., Stunża G.D. *Zdalna edukacja – gdzie byliśmy, dokąd idziemy? Wstępne wyniki badania naukowego „Zdalne nauczanie a adaptacja do warunków społecznych w czasie epidemii koronawirusa”*, Warszawa 2020, [https://zдалnenauczanie.org/wp-content/uploads/2020/06/Badanie-zdalnenauczanie\\_org\\_prezentacja.pdf](https://zдалnenauczanie.org/wp-content/uploads/2020/06/Badanie-zdalnenauczanie_org_prezentacja.pdf).

## HIGIENA CYFROWA. CZYM JEST I W JAKI SPOSÓB NALEŻY O NIĄ DBAĆ?

**TABELA 1.** Źródła wiedzy stanowiące o symptomach nadużywania nowych technologii – na przykładzie telefonu komórkowego.

| ZACHOWANIA  | PSYCHIKA  | NEGATYWNE SKUTKI  |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• nierozstawianie się ze swoim telefonem</li> <li>• ciągłe sprawdzane urządzenia i uruchamianie telefonu (np. częste sięganie po telefon, częste używanie go, sprawdzanie, trzymanie w dłoni bądź blisko siebie, przed sobą)</li> <li>• przerywanie spotkań/ rozmów w celu odebrania bądź nawiązania połączenia/ wiadomości</li> <li>• wychodzenie z sali szkolnej w celu odebrania bądź nawiązania połączenia/ wiadomości</li> <li>• częste robienie zdjęć typu selfie i dzielenie się nimi z innymi użytkownikami sieci</li> <li>• korzystanie z urządzeń w miejscach i sytuacjach, w których nie powinno się tego robić (np. prowadzenie samochodu, przechodzenie przez jezdnię)</li> <li>• ukrywanie przed innymi (na przykład przed rodzicami) czynności związanych z używaniem smartfona</li> <li>• realizacja czynności ze smartfonem w rękę</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• odczuwanie silnej potrzeby lub wręcz poczucia przymusu korzystania z telefonu</li> <li>• ciągła gotowość na odpisanie na e-mail, SMS</li> <li>• odczuwanie niepokoju, rozdrażnienia, gorszego samopoczucia przy próbach przerwania/ograniczenia korzystania z Internetu, komputera</li> <li>• wyraźna niezgoda i niezadowolenie z powodu ograniczenia możliwości korzystania z telefonu</li> <li>• odczuwanie niepokoju, rozdrażnienia w sytuacjach zabronienia korzystania z telefonu komórkowego</li> <li>• podkreślanie ważności wpływu bycia online na dziejące się wydarzenia</li> <li>• wysokie poczucie bezpieczeństwa związane z byciem online</li> <li>• przeżywanie strachu (lęku) z powodu niebycia w głównym nurcie informacji</li> <li>• przeżywanie negatywnych emocji związanych z niemożnością połączenia się z Internetem (np. szukanie zasięgu za wszelką cenę)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• zaniedbywanie innych aktywności lub dotychczasowych zainteresowań na rzecz korzystania z telefonu</li> <li>• wycofanie się z dotychczasowych relacji z innymi i zamknięcie się w świecie wirtualnym</li> <li>• korzystanie z Internetu/urządzeń pomimo szkodliwych następstw (niewyspanie, nieodpowiednie i nieregularne żywienie, zaniedbany wygląd, niewywiązywanie się ze swoich szkolnych, zawodowych, rodzinnych obowiązków)</li> <li>• nadmierne rozproszenie i dekoncentracja np. na zajęciach lekcyjnych i poza nimi</li> <li>• problem z właściwym gospodarowaniem własnym czasem wolnym</li> <li>• częste nudzenie się i nicnierobienie, brak wyraźnej pasji w życiu, niski poziom angażowania się w sprawy szkolne</li> <li>• niska aktywność ruchowa, brak spędzania czasu wolnego w sposób aktywny</li> <li>• przejawianie tendencji do autoizolacji, pozostawanie na uboczu grupy</li> <li>• ogólne przemęczenie organizmu, przeciążenie informacyjne</li> </ul> |

**ŹRÓDŁO:** Dębski M. *Jak odpowiedzialnie i bezpiecznie korzystać z urządzeń cyfrowych. Poradnik*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2018, s. 56.

Fundację Dbam o Mój Zasięg oraz Uniwersytet Gdański na próbie ponad pięćdziesięciu tysięcy uczniów<sup>2</sup>. Uzyskane wyniki wskazały wówczas, że co piąty uczeń natłogowo korzysta z telefonu komórkowego, na syndrom FOMO (ang. *fear off missing out*) może cierpieć nawet 14% młodzieży. Nadużywanie nowych technologii – w szczególności smartfona z dostępem do Internetu – w przypadku 28% uczniów połączone jest z odczuwaniem niepokoju

lub zdenerwowania, dla połowy młodzieży życie bez ciągłego podłączenia do zasobów sieci nie jest możliwe, zaś co czwarty wówczas przebadany uczeń przyznał, że zdarza mu się rezygnować ze snu na rzecz korzystania z telefonu. Z przeprowadzonych badań wynika ponadto, że co dziesiąty badany w Polsce uczeń zadeklarował, że korzysta z telefonu praktycznie cały czas, prawie połowa uczniów, jeśli przebudzi się w nocy, sięga po swój smartfon. W odpowiedziach na pytania dotyczące poczucia bycia osobą uzależnioną okazało się, że jako fonoholika postrzega siebie jedna czwarta nastolatków, a jedna trzecia ocenia siebie jako osobę

<sup>2</sup> Dębski M., Bigaj M. *Młodzi cyfrowi. Nowe technologie. Relacje. Dobrostan*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2019, [https://dbamomozasiieg.com/wp-content/uploads/2019/12/Mlodzi-Cyfrowi.-Nowe-technologie.-Relacje.-Dobrostan\\_książka.pdf](https://dbamomozasiieg.com/wp-content/uploads/2019/12/Mlodzi-Cyfrowi.-Nowe-technologie.-Relacje.-Dobrostan_książka.pdf).

## MACIEJ DĘBSKI

**TABELA 2.** Symptomy braku higieny cyfrowej wśród uczniów, rodziców i nauczycieli – odpowiedzi często i bardzo często.

|  | UCZNIOWIE (%) | NAUCZYCIELE (%) | RODZICE (%) |
|--|---------------|-----------------|-------------|
| Pozostawałam/em w ciągłej gotowości do odbierania połączeń i powiadomień   | 63,2          | 86,8            | 65,0        |
| Miałam/em dosyć siedzenia przy komputerze /smartfonie  | 57,1          | 85,2            | 49,1        |
| Czułam/em się przetadowana/y informacjami  | 50,7          | 76,8            | 52,7        |
| Czułam/em się rozdrażniona/y z powodu ciągłego używania Internetu, komputera, smartfona  | 35,3          | 67,1            | 28,6        |
| Korzystałam/em z narzędzi ekranowych tuż przed pójściem spać   | 66,5          | 61,4            | 46,9        |
| Chciałam/em być niedostępna/y w sieci dla nikogo   | 34,3          | 59,3            | 24,6        |
| Bolała mnie głowa od ciągłego korzystania z narzędzi ekranowych i Internetu  | 37,4          | 57,4            | 24,6        |
| Byłam/em niewyspana/y z powodu używania Internetu, komputera, smartfona  | 34,1          | 48,7            | 16,7        |
| Miałam/em problemy z koncentracją z powodu korzystania z Internetu i narzędzi ekranowych   | 34,5          | 45,3            | 17,8        |
| Zarywałam/em noce, korzystając z komputera, smartfona, telewizora, Internetu   | 23,2          | 26,4            | 6,8         |
| Podczas zajęć online korzystałam/em z portali społecznościowych, grałam/em w gry, przeglądałam/em Internet do celów prywatnych, pisałam/em do kogoś bez związku z lekcjami | 28,0          | 7,6             | -           |
| Używałam/em swojego smartfona podczas e-lekcji, żeby zrobić coś innego   | 28,2          | 5,8             | -           |

**ŹRÓDŁO:** Bigaj M., Dębski M., 2020, [https://zdalnenauczanie.org/wp-content/uploads/2020/06/Badanie-zdalnenauczanie\\_org\\_prezentacja.pdf](https://zdalnenauczanie.org/wp-content/uploads/2020/06/Badanie-zdalnenauczanie_org_prezentacja.pdf)

uzależnioną od mediów społecznościowych. Jak się okazuje, polscy nastolatki sami przyznają się do tego, że w ich codziennym używaniu nowych technologii i zasobów sieci bardzo często postępują w sposób mało higieniczny. Co trzeci uczeń (37%) zadeklarował, że podejmuje próby mające na celu ograniczenie korzystania z telefonu komórkowego, jak również przyznaje, że czasami chciałby wyłączyć swój telefon i nie być dostępnym dla nikogo (32%).

Skutkiem braku odpowiedniego poziomu higieny cyfrowej jest przeciążenie informacjami medialnymi, na które wskazuje 25,4% młodych osób. Za optymistyczny wynik należy uznać ten, że 73% uczniów wyraziło przekonanie, że czas bez korzystania z mediów cyfrowych byłby czasem potrzebnym im i ich rodzin, a ponad połowa z nich (55,6%) pozostaje w gotowości do odbycia trzydniowego „detoksu cyfrowego”.

## HIGIENA CYFROWA. CZYM JEST I W JAKI SPOSÓB NALEŻY O NIĄ DBAĆ?

### TO NIE TYLKO PROBLEM DZIECI I MŁODZIEŻY

Zbyt częste używanie cyfrowych narzędzi ekranowych (smartfon, tablet, laptop, komputer) negatywnie wpływa na naszą kondycję zdrowia psychicznego, fizycznego, społecznego oraz duchowego. Ale taka sytuacja dotyczy nie tylko dzieci i młodzieży, ale również osób dorosłych, jak się okazuje – również nauczycieli. Zauważono to w szczególności w czasie zdalnej edukacji, w którym to czasie – z powodu pandemii koronawirusa COVID-19 – zasadniczemu pogorszeniu uległa ocena zdrowia zarówno psychicznego, jak i fizycznego<sup>3</sup>. Prowadzone badania wykazały, że najgorzej pod względem psychicznym znieśli ten czas zdalnej edukacji nauczyciele, następnie rodzice, relatywnie najlepiej poradzili sobie z tym uczniowie. W badaniu na temat zdalnego nauczania również postanowiono w sposób szczególny przyjrzeć się symptomom higieny cyfrowej lub jej braku. Z przeprowadzonych analiz wynika, że to przede wszystkim nauczyciele deklarowali, że często lub bardzo często pozostają w ciągłej gotowości do obierania połączeń i powiadomień (86,8%), często lub bardzo często mają dość siedzenia przy komputerze (85,2%) oraz że czują się przemęczeni i przetadowani informacjami (76,8%). Grupa nauczycieli często lub bardzo często wskazuje na odczuwanie rozdrażnienia z powodu ciągłego używania komputera (67,1%), a nawet na potrzebę bycia niedostępnym dla nikogo w sieci (59,3%). Analizując odpowiedzi uczniów, warto wskazać, że 66,5% z nich przyznało, że często lub bardzo często korzysta z narzędzi ekranowych tuż przed pójściem spać, a połowa z nich (50,7%) stwierdziła, że czuje się przetadowana informacjami. Warto dodać, że zarówno nauczyciele (48,7%), jak i część uczniów (34,1%) bardzo często lub często czują się niewyspani z powodu używania Internetu, komputera czy smartfona, co czwarty nauczyciel i uczeń bardzo często lub często „zarywa noce” z powodu korzystania z Internetu i cyfrowych narzędzi ekranowych. Podobne zachowania wśród uczniów zauważono podczas badań Młodzi Cyfrowi, zrealizowanych

<sup>3</sup> Ptaszek G., Bigaj M., Dębski M., Pyżalski J., Stunża G.D. *Zdalna edukacja – gdzie byliśmy, dokąd idziemy?* Ibidem.

w latach 2017-2019. Higiena cyfrowa to również zachowania, które podejmowane są w trakcie prowadzenia zajęć online. Bardzo często lub często podczas zajęć online korzystało z portali społecznościowych, grało w gry, przeglądało Internet do celów prywatnych czy pisało do kogoś bez związku z lekcjami 28% badanych uczniów. Podobny odsetek (28,2%) przyznał, że bardzo często lub często używa swojego smartfona podczas e-lekcji do celów niezwiązanych z nauką. Tego rodzaju zachowania występowały również wśród nauczycieli, ale odsetek takich przypadków jest niewielki (odpowiednio 7,6% i 5,8%).

### W JAKI SPOSÓB DBAĆ O ODPOWIEDNI POZIOM CYFROWEJ HIGIENY?

Szukając odpowiedzi na tak zadane pytanie, pewnie można dojść do przekonania, że dróg prowadzących do odpowiedniego poziomu higieny cyfrowej jest co najmniej tyle, ile jest osób borykających się z nadużywaniem nowych technologii, w szczególności narzędzi ekranowych i Internetu. Poniżej zdecydowano się opisać kilka z nich, mając świadomość, że to dopiero początek szukania pomysłów na znalezienie balansu między nowym życiem w sieci i poza nią.

#### 1. ZARZĄDZAJ POWIADOMIENIAMI W SWOIM SMARTFONIE

Wspomniany na wstępie eksperyment z lat 50. XX wieku, prowadzony na małpach, pokazuje, że głównym paliwem dla układu nagrody nie są same nagrody, lecz stan oczekiwania na nagrodę. Największy wyrzut dopaminy do mózgu jest wówczas, kiedy mamy poczucie, że może się wydarzyć coś korzystnego. Dokładnie tak samo dzieje się, kiedy przychodzi do nas SMS czy powiadomienie. Bardzo często przyjście wiadomości powiązane jest z dźwiękowym lub świetlnym sygnałem. Podobnie działają portale społecznościowe: Facebook i Instagram niekiedy wstrzymują ukazanie się kciuków i serduszek w oczekiwaniu na to, żeby nasz układ nagrody wszedł w najwyższe obroty. Za każdym

## MACIEJ DĘBSKI

razem, kiedy używając smartfona, doświadczamy czegoś miłego (obejrzenie ciekawego filmu, posłuchanie muzyki, przyjęcie wiadomości od znajomego, reakcja na nasz post, otrzymanie lajka, komentarza itd.), w naszym mózgu dochodzi do pobudzenia układu nagrody, co jest równoznaczne z wysiewem dopaminy. Świadomie odczuwamy to jako mniejszą bądź większą przyjemność. Mózg stara się zapamiętać jak najwięcej szczegółów sytuacji, w której doszło do powstania nagrody, aby mógł zdobyć ponownie nagrodę, rozpoznać okoliczności, w których może ją zdobyć. To automatyczny mechanizm, który wykształcił się w toku ewolucji po to, abyśmy byli w stanie ponownie zdobyć smaczne pożywienie czy zrealizować inne podstawowe potrzeby. Dla naszego mózgu jest bez znaczenia, czy nagroda, którą otrzymujemy, służy spełnieniu potrzeby, czy jest czystą przyjemnością. Nagroda ma dla mózgu wartość samą w sobie. I mózg stara się zapamiętać wszystko, co może w przyszłości pozwolić nie przeoczyć możliwości osiągnięcia nagrody.

Dlaczego warto wyłączyć mniej ważne dla nas powiadomienia w naszych telefonach komórkowych? Dzięki brakowi powiadomień w aplikacjach to my wyznaczamy pilność oraz tempo komunikacji w danym kanale, informujemy współpracowników, partnerów biznesowych itd. o tym, w jaki sposób najłatwiej będzie się z nami skontaktować oraz w jakim czasie mogą spodziewać się tam odpowiedzi. Powiadomienia dotyczące wszelkich lajków, retweetów, komentarzy bardzo często są „przeszkadzaczami”. Ich wyłączenie może sprawić, że nauka czy praca staną się bardziej efektywne. Będziemy mniej rozproszeni z powodu ciągłego przerywania czynności po to, by spojrzeć na telefon. Istnieje również szansa, że nie będziemy doświadczać syndromu przetładowania informacją (ang. *information overload syndrome*) oraz że nie będziemy doświadczać syndromu FOMO (ang. *fear of missing out*).

**Co możesz zrobić?**

1. Ustaw swój telefon komórkowy tak, aby ograniczyć przychodzące do Ciebie powiadomienia. Jeśli już musisz ich używać, to pamiętaj, aby nie wzmocniać ich na przykład dodatkowym sygnałem dźwiękowym lub światłem.
2. Jeśli jakieś konkretne programy i aplikacje rozpraszają Cię bardziej niż inne, usuń je z pierwszego ekranu albo z szybkiego paska dostępu do głównych aplikacji. Dodatkowo możesz schować konkretną aplikację do folderu, który możesz stworzyć u siebie na pulpicie telefonu komórkowego.
3. Wyznacz sobie interwały sprawdzania danych kanałów komunikacji – co godzinę, co dwie godziny, raz na dzień, nie sięgaj po telefon zawsze, gdy przyjdzie nowe powiadomienie.
4. Zwiększ fizyczną odległość między sobą a smartfonem. Nie musisz go wyłączać, ważne jest to, abyś nie miał/a go cały czas przy sobie, gdy go nie potrzebujesz.
5. Usuń z zasięgu wzroku nie tylko telefon, ale również wszystkie przedmioty, które się z nim kojarzą (ładowarkę, słuchawki itd.).

## 2. ZADBAJ O WŁAŚCIWĄ KONCENTRACJĘ. WIELOZADANIOWOŚĆ TO MIT

Badania prowadzone na świecie wskazują, że tylko 1% populacji ludzkiej rzeczywiście ma zdolności robienia wielu rzeczy jednocześnie bez większego uszczerbku poziomu dokładności. Mózg ma niesamowitą zdolność do obsługi dużej liczby procesów równoległe, ale jednocześnie tylko niewielka ilość informacji może być przetwarzana świadomie. Steruje tym proces uwagi, który nie radzi sobie z wieloma zadaniami wykonywanymi w tym samym czasie. Jak się okazuje, tzw. wielozadaniowcy osiągają gorsze wyniki w nauce m.in. dlatego, że mają problem z wyselekcjonowaniem i zignorowaniem



## HIGIENA CYFROWA. CZYM JEST I W JAKI SPOSÓB NALEŻY O NIĄ DBAĆ?

informacji nieistotnych. Poza tym przechodzenie z jednego zadania do drugiego skutkuje opóźnieniem osiągnięcia pełnej koncentracji uwagi na nowym zadaniu, które może wynosić nawet kilka minut. Dlatego nie powinniśmy używać smartfona nie tylko w czasie prowadzenia samochodu, ale także podczas postoju na czerwonym świetle. Z tego samego powodu nasza praca traci na efektywności, gdy naszą uwagę odciąga co jakiś czas smartfon. Uwaga to proces selekcjonowania informacji doptywających do pamięci roboczej i w niej utrzymywanych (w uproszczeniu: świadomości). Rozróżniamy tak zwaną uwagę automatyczną, koncentrującą się na silnych bodźcach, np. głośnym dźwięku, lub mającą duże znaczenie biologiczne – skojarzoną z nagrodą lub karą, np. dźwięk powiadomienia ze smartfona, zapach pożywienia, gdy jesteśmy głodni (w procesie nadawania tym bodźcom dużego znaczenia, wymagającego zwrócenia na nie uwagi, ważną rolę pełni układ emocjonalny) oraz uwagę wolicjonalną – skupioną na informacjach lub procesach zgodnie z własną wolą.

### Co możesz zrobić?

1. Ćwicz swój mózg na koncentrację. Dobrymi sposobami są krzyżówki, czytanie na głos, sudoku, szachy czy zabawy konstrukcyjne.
2. Rób sobie krótkie przerwy w uczeniu się lub w pracy. W ich czasie wykonuj ćwiczenia relaksacyjne lub krótkie ćwiczenia gimnastyczne.
3. Podczas pracy lub nauki wyłącz wszystkie inne programy, które są ci zbędne. Korzystanie z wielu aplikacji „w tle” powoduje brak skupienia się na przekazywanych treściach, a tym samym brak czasu i przestrzeni na zapisywanie się informacji w pamięci długotrwałej.
4. Nie używaj smartfona podczas prowadzenia samochodu lub przechodzenia przez jezdnię.
5. Jeśli masz trudności z koncentracją uwagi, nie próbuj od razu skupiać się na wykonywanych czynnościach przez bardzo długi okres. Na początek wyznacz sobie krótki czas, w którym będziesz koncentrował się na różnych czynnościach, a potem, wraz z postępami, stopniowo go wydłużaj.

### 3. ZADBAJ O ODPOWIEDNIA DAWKĘ SNU

W ciągu ostatnich 100 lat średnia długość snu ludzi skróciła się o 1 godzinę. Badacze kultur pierwotnych wykryli, że jedynie 1-2% osób z plemienia cierpiało na bezsenność. Dzisiaj wskaźniki te przekraczają w wielu krajach pułap 30%. Przytoczone na samym początku artykułu dane pokazują, że nadużywanie nowych technologii bardzo często dzieje się kosztem naszego snu, a długotrwała deprywacja snu (nawet częściowa) nie sprzyja mózgowi – dochoździ może do pogorszenia procesów poznawczych, w tym uwagi i pamięci. Wiele osób nie zdaje sobie sprawy, że część przyswajanych przez nas treści powinna być dla nas dostępna do końca życia, a w tym celu należy stworzyć naszemu mózgowi przestrzeń i szansę na to, aby uruchomiona została pamięć długotrwała. Okazuje się, że uruchomienie takiej pamięci (proces konsolidacji) jest jednym z najbardziej energochłonnych procesów zachodzących w mózgu człowieka. Zachodzi on między innymi podczas snu i przypuszczalnie jest to najważniejszy powód, dla którego my, ludzie, potrzebujemy snu. Kiedy śpimy, mózg wybiera, które z dzisiejszych wydarzeń należy zachować i umieścić w pamięci długotrwałej. Może nawet w nocy odtwarzać te ślady pamięciowe, które są zagrożone zniknięciem.

Ważną rolę w regulacji rytmu sen – czuwanie odgrywa podwzgórze, w którym umiejscowiony jest tzw. zegar biologiczny, który reguluje m.in. wydzielanie melatoniny. Podczas snu nasz mózg „zwalnia obroty”, komórki nerwowe, podobnie jak wiele innych organów i układów, spowalniają swoją pracę. A zatem można powiedzieć, że sen sprzyja regeneracji mózgu, z drugiej jednak strony podczas snu dochodzi do wzrostu wydzielania wielu hormonów,

## MACIEJ DĘBSKI

w tym hormonu wzrostu. Badania neurobiologów jasno wskazują, że we śnie paradoksalnym nasz mózg wykazuje aktywność porównywalną z tą, która towarzyszy nam podczas czuwania. W tym czasie w mózgu dochodzi do procesów konsolidacji pamięci, jak również powstają barwne, dynamiczne sny. Z całą stanowczością można powiedzieć, że w nocy, dzięki spowolnieniu procesów nerwowych może dochodzić do skutecznego usuwania zbędnych produktów przemiany materii, które nagromadziły się w mózgu w czasie czuwania – dnia. Ponadto odpowiednia ilość czasu przeznaczanego na sen zmniejsza możliwość zachorowania na bezsenność.

**Co możesz zrobić?**

1. Nie zabieraj swojego telefonu komórkowego do łóżka, zostaw go w innym pomieszczeniu.
2. Na godzinę lub dwie przed położeniem się spać odtóż wszelkie urządzenia ekranowe i przejdź w tryb analogowy.
3. Światło hamuje proces zasypiania, dlatego wieczorem nie powinno się być wystawianym na silne światło, w tym to emitowane przez smartfon czy komputer.
4. Warto kłaść się spać o stałej porze, ponieważ każde tzw. zarwanie nocy rozregulowuje rytm okołodobowy i wzmaga zapotrzebowanie na sen kompensacyjny – wyrównawczy.
5. Zapotrzebowanie na sen – jego czas – wykazuje zmienność międzyosobniczą. Jedną z miar jakości snu jest poczucie wypoczęcia, którego brak powinien być wskazówką, że nasz sen jest niewłaściwy.

#### **4. POZOSTAWAJ W DOBRYCH RELACJACH Z OSOBAMI NAJBLIŻSZYMI**

Kilka słów o ważności relacji w świecie zdominowanym przez nowe technologie warto rozpocząć

od postawienia tezy, że dobre relacje z osobami najbliższymi są najlepszym czynnikiem chroniącym nas przed wejściem w jakikolwiek problem, w tym problem e-uzależnień. Dobre relacje to również szeroka sieć oparcia społecznego, która jest ważna nie tylko w czasach dobrobytu, ale też w czasach trudnych i niepewnych. Posiadanie przyjaciół, kolegów, na których wsparcie można liczyć, przynosi korzyści nie tylko nam samym, ale również naszym bliskim – w tym sensie, że tylko w relacji bezpośredniej można zbudować empatię, można zrozumieć stan emocjonalny drugiego człowieka. Czy brak higieny cyfrowej i nadmierne zanurzenie się w świat wirtualny może zagrozić naszej empatii? Zważywszy na to, że aby neurony lustrzane w mózgu działały jak najlepiej, musimy spotykać się z innymi, odpowiedź na to pytanie zdaje się być przesądzona. Technoentuzjaści zapewne powiedzieliby w tym momencie, że przestrzeń Internetu służy spotkaniom, poznawaniu się, nawiązywaniu relacji, i zapewne mają rację. Warto pamiętać o tym, że to, co widzimy na ekranie telewizora czy komputera nie oddziałuje w taki sam sposób na mechanizm biologiczny, który pomaga nam w intuicyjnym rozumieniu myśli i uczuć innych ludzi. Nic tak nie aktywuje neuronów lustrzanych, jak bezpośredni kontakt z innymi osobami „na żywo”.

**Co możesz zrobić?**

1. Nie rezygnuj ze spotkań twarzą w twarz z osobami najbliższymi. Jeśli masz tylko możliwość, utrzymuj relacje realnie, a nie wirtualnie. Kontakt w sieci różni się bowiem od relacji bezpośredniej.
2. Jeśli nawiązałeś/eś jakąś ciekawą i ważną dla siebie relację z drugą osobą przez Internet, stwórz przestrzeń do osobistego spotkania.
3. Zadbaj o atrakcyjną alternatywę dla czasu ekranowego. Problem z nadużywaniem nowych technologii rozpoczyna się wówczas, kiedy jedynym dostępnym dla nas światem jest świat cyfrowy. ●