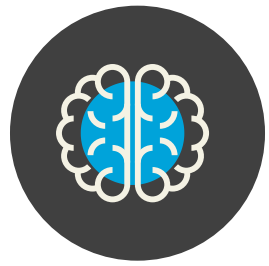


JAK PRZETRWAĆ W CYFROWYM ŚWIECIE?



CyberBezpieczni

wyzwania dla pracowników oświaty

Aleksandra Gil, certyfikowany trener zdrowia psychicznego





**Czy przyklejenie
do smartfona to prawdziwe
uzależnienie, czy po prostu
stylżycia?**



ZESPÓŁ STRESU ELEKTRONICZNEGO

Dr Victoria Dunckley, psychiatra



CyberBezpieczni, Łódź 2023

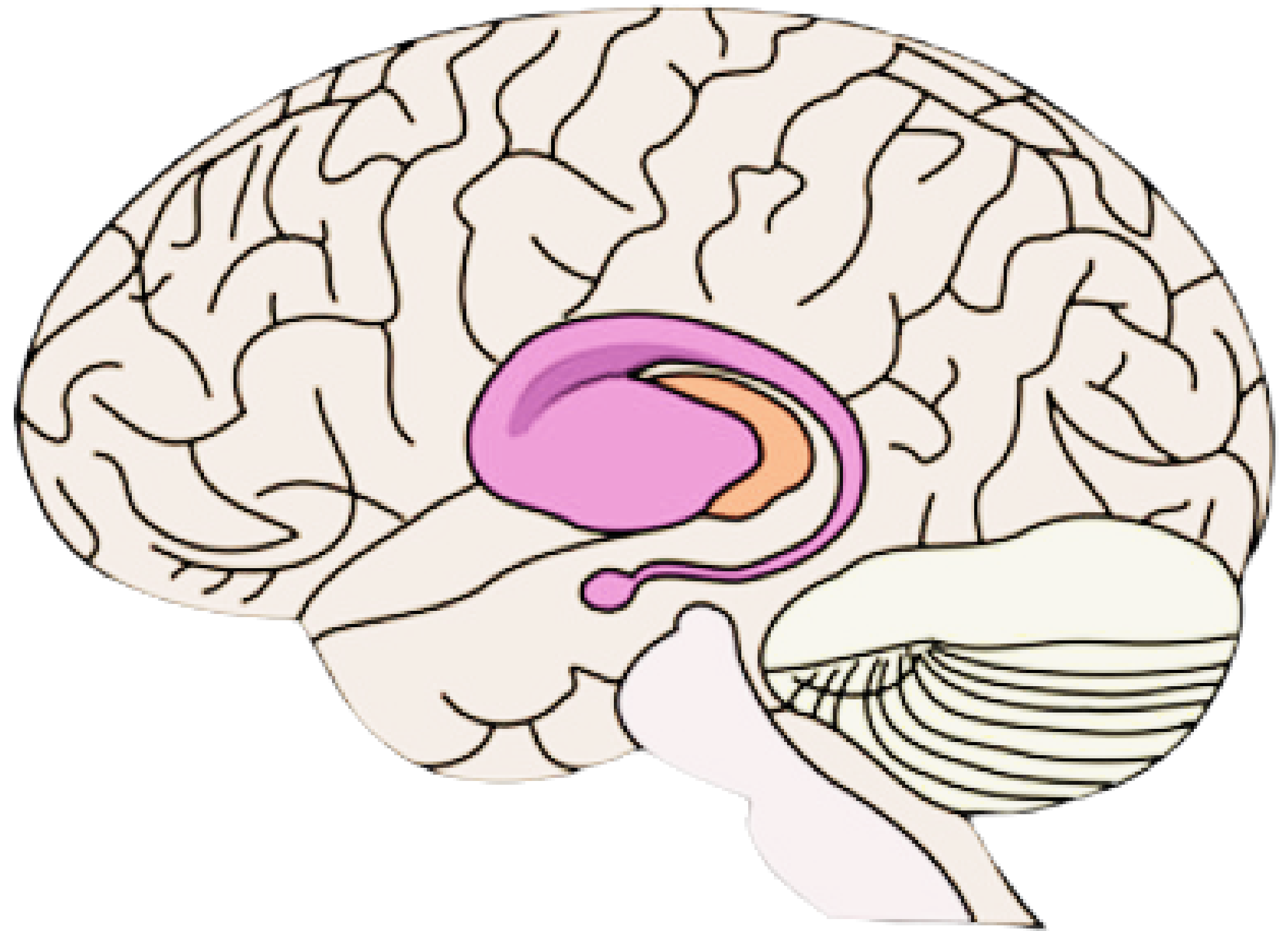


3 mechanizmy

- Układ nagrody
- Przebudźcowienie, technowypalenie
- Rozregulowanie zegara biologicznego

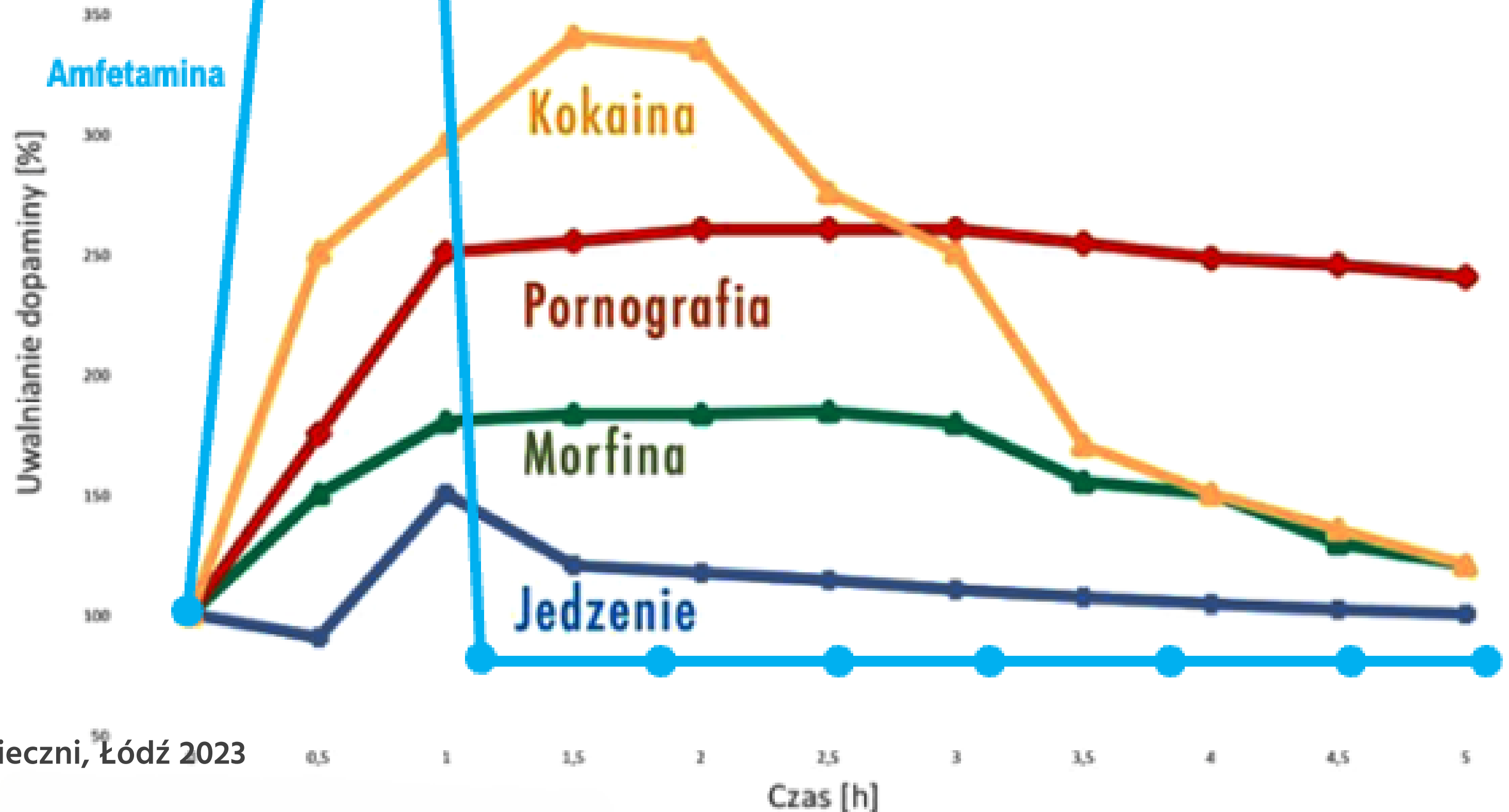


UKŁAD **NAGRODY**

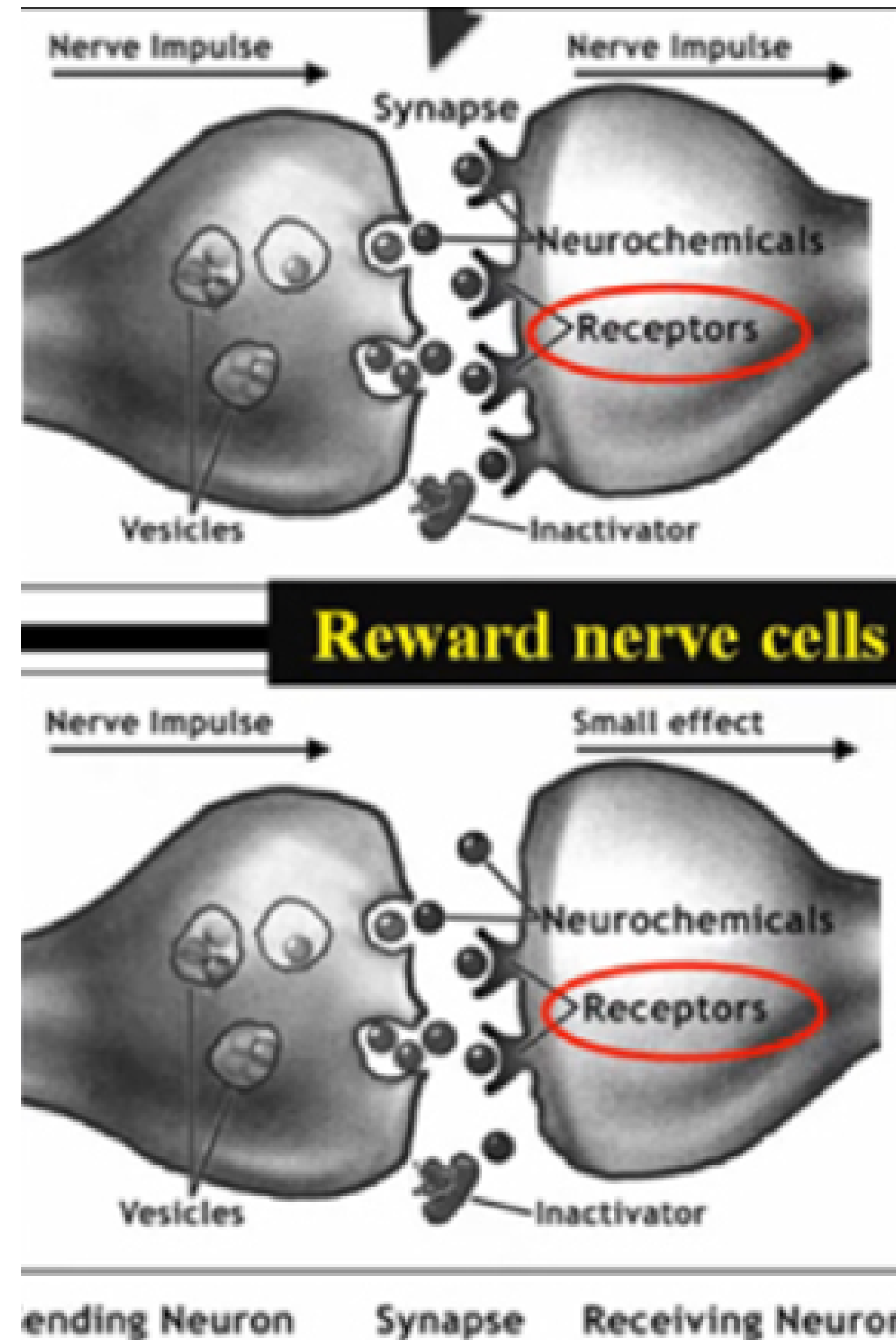
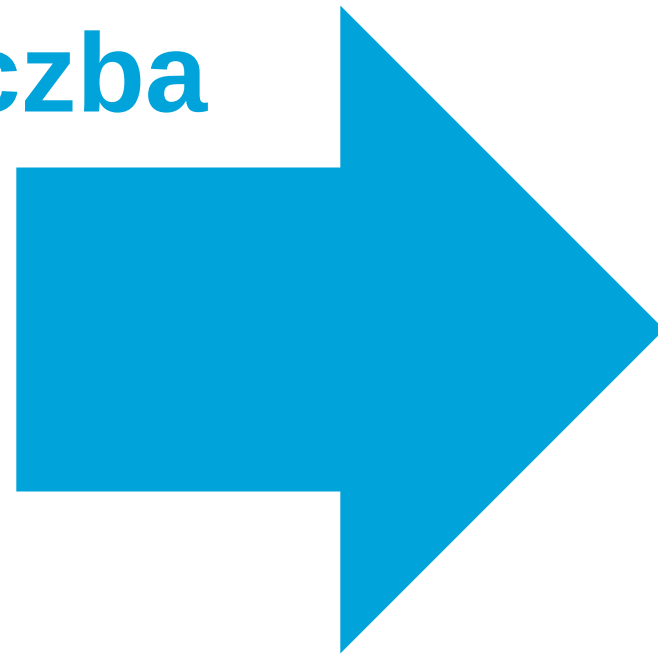


POZIOMY DOPAMINY

wybrane czynniki powodujące wydzielanie dopaminy



Normalna liczba
receptorów
dopaminy

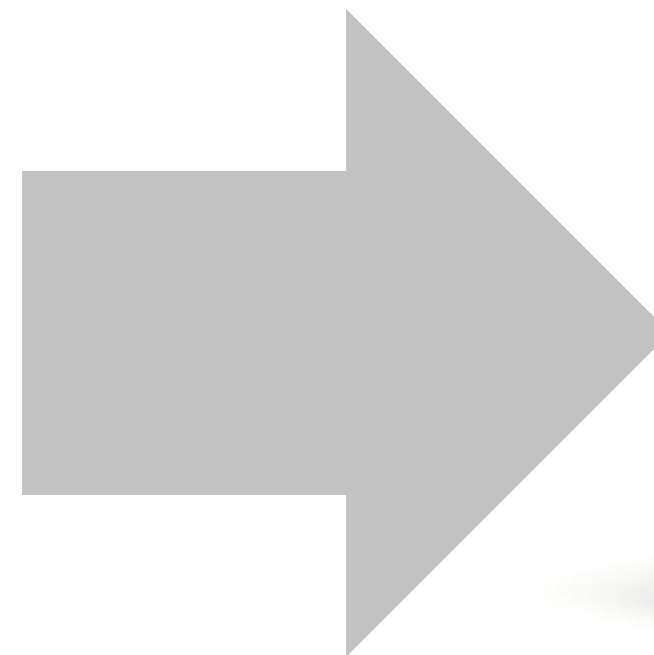


Obniżona liczba
receptorów dopaminy
wskutek uzależnienia



PRZEBODŹCOWIENIE, TECHNOWYPALENIE

Odruch orientacyjny



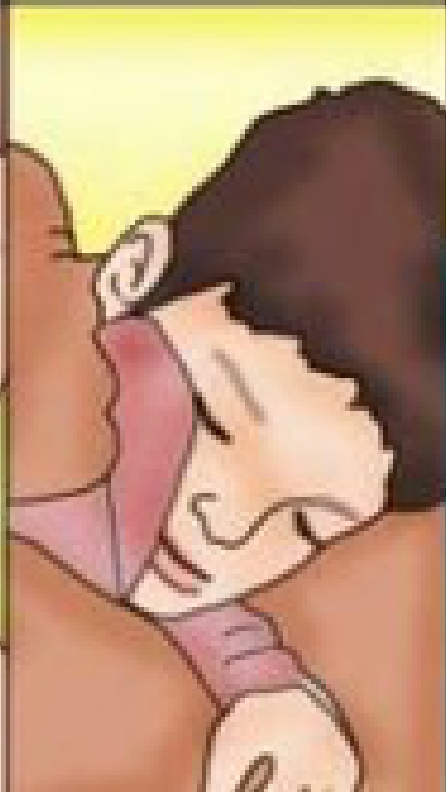
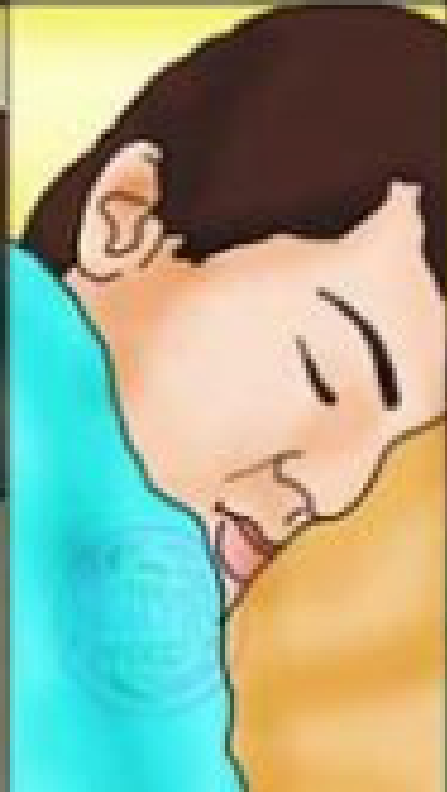
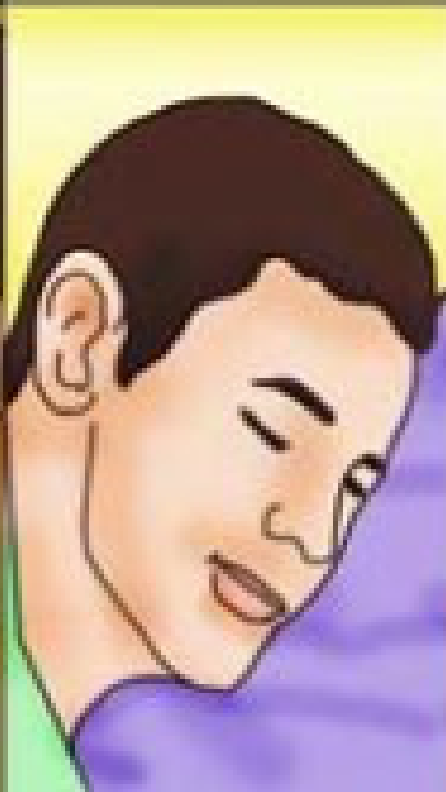
PROBLEM HIPER-ZADANIOWOŚĆ



ROZREGULOWANIE ZEGARA BILOGICZNEGO



ILOŚĆ SNU KONIECZNA W OKREŚLONYM WIEKU:

0 - 3 miesiące	4 - 11 miesiące	1 - 5 lat	6 - 13 lat	14 - 17 lat	18 - 25 lat	+ 25 lat
						



1 ZASADA BEZPIECZEŃSTWA

W sytuacji kryzysowej: przed założeniem maski
tlenowej dziecku,

RODZICU ZAŁÓŻ JĄ SOBIE!



CyberBezpieczni, Łódź 2023




OLA GIL

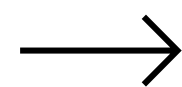
2
→

Zadbaj o **zdrowy sen**

Dobra jakość snu jest niezbędna
dla naszego zdrowia fizycznego i psychicznego.



3



Prawidłowe odżywianie



zdrowe nawyki

własny przykład

Zdrowa dieta bogata w białko,
warzywa, owoce i zdrowe tłuszcze
pomaga w utrzymaniu energii
i poprawia samopoczucie.



Aktywność fizyczna

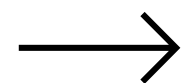
Regularna aktywność fizyczna pomaga
w redukcji stresu i poprawia nastrój.

4

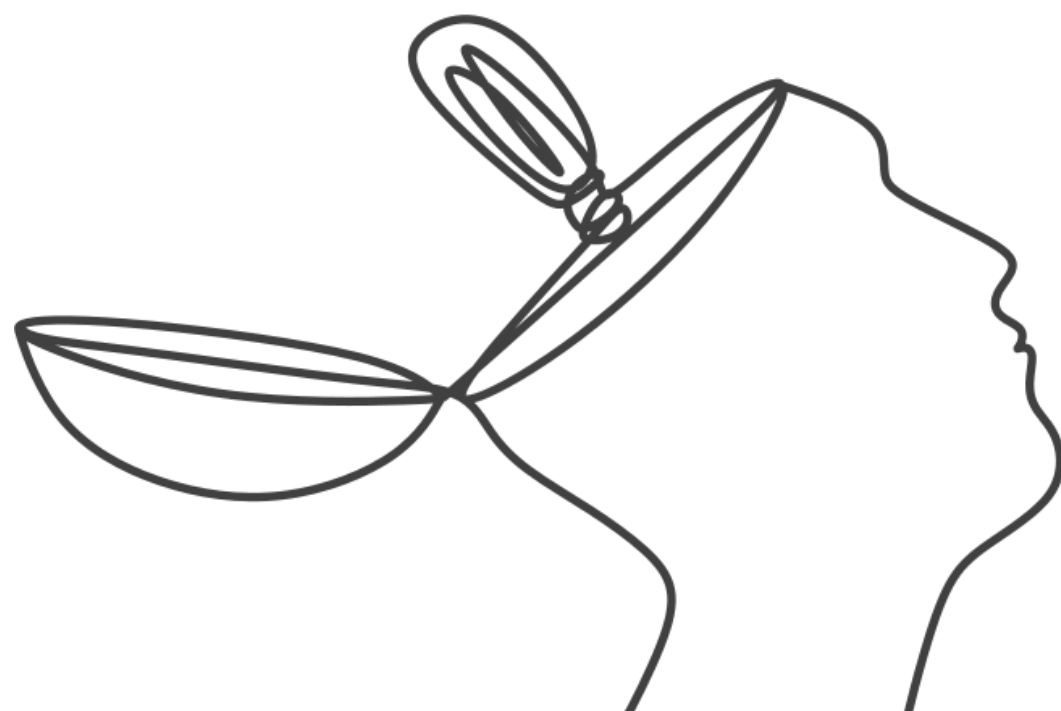


6

Zadbaj



o zdrowie psychiczne i fizyczne



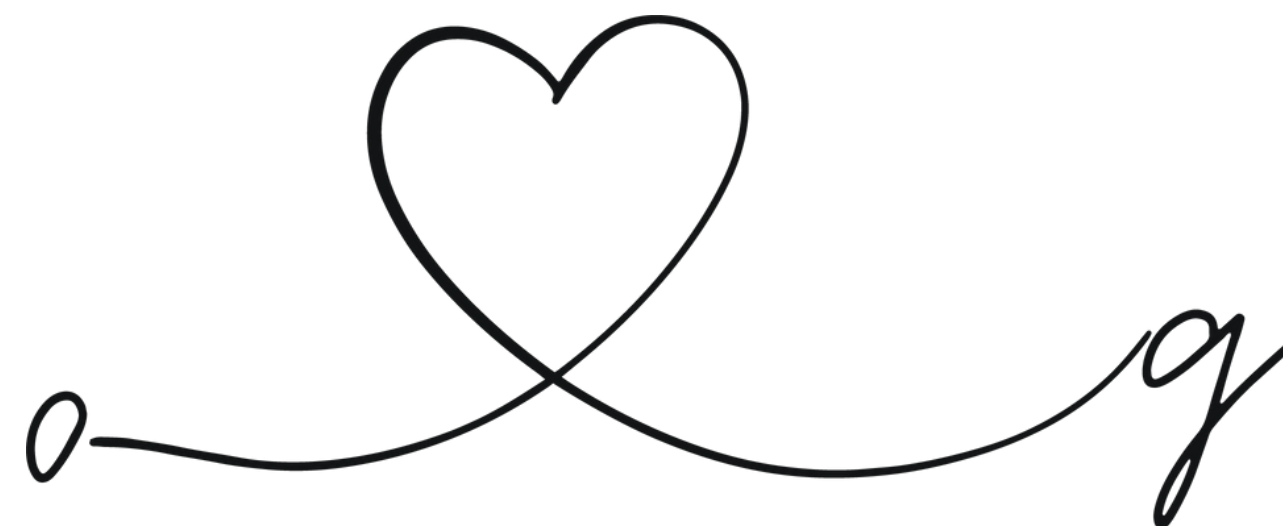
„Dorośli inwestujący we własne zdrowie psychiczne są w rzeczywistości jednym z najskuteczniejszych narzędzi pomocy dziecku. Ponieważ im bardziej są uregulowani, tym bardziej są stabilni emocjonalnie i mogą skutecznie wspierać swoje dziecko.”

Dr. Archana Basu, psycholog kliniczny m.in. Harvard University





Macie **pytania?**



OLA GIL

