

Odkrywając tajemnice technologicznych uzależnień

WYJDŹ POZAJ EKRAN

i razem ze mną odkryj swoje życie!

Aleksandra Gil

certyfikowany trener zdrowia psychicznego



Dzień Bezpiecznego Internetu. Łódzkie 2024



↑

Czy przyklejenie do EKRA NU to prawdziwe uzależnienie, czy po prostu stylizacja?



Zaznacz na skali

Jak oceniasz – na ile zdrowo udaje się Tobie, korzystać z nowych technologii? (typu smartfon, laptop, tablet, konsole do gier itp.)

[menti.com](https://www.menti.com)

Kod 6841 9040



Dzień Bezpiecznego Internetu. Łódzkie 2024

Zaznacz na skali

Jak oceniasz – na ile zdrowo udaje ci się korzystać z nowych technologii?

(typu smartfon, laptop, tablet, konsole do gier itp.)

Moje życie praktycznie toczy się online – dzień i noc.

To główne narzędzie komunikacji i rozrywki.



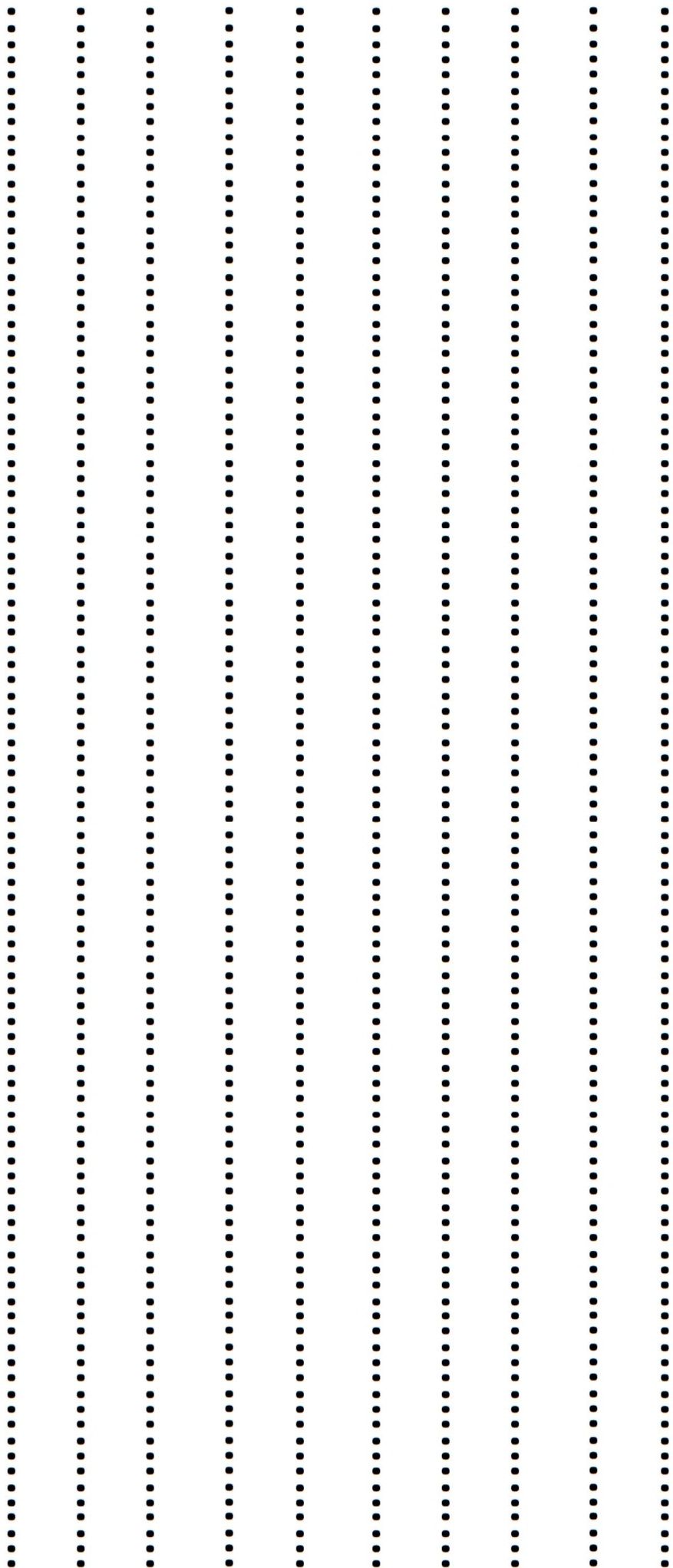
Jestem mistrzem – planuję czas z EKRANAMI

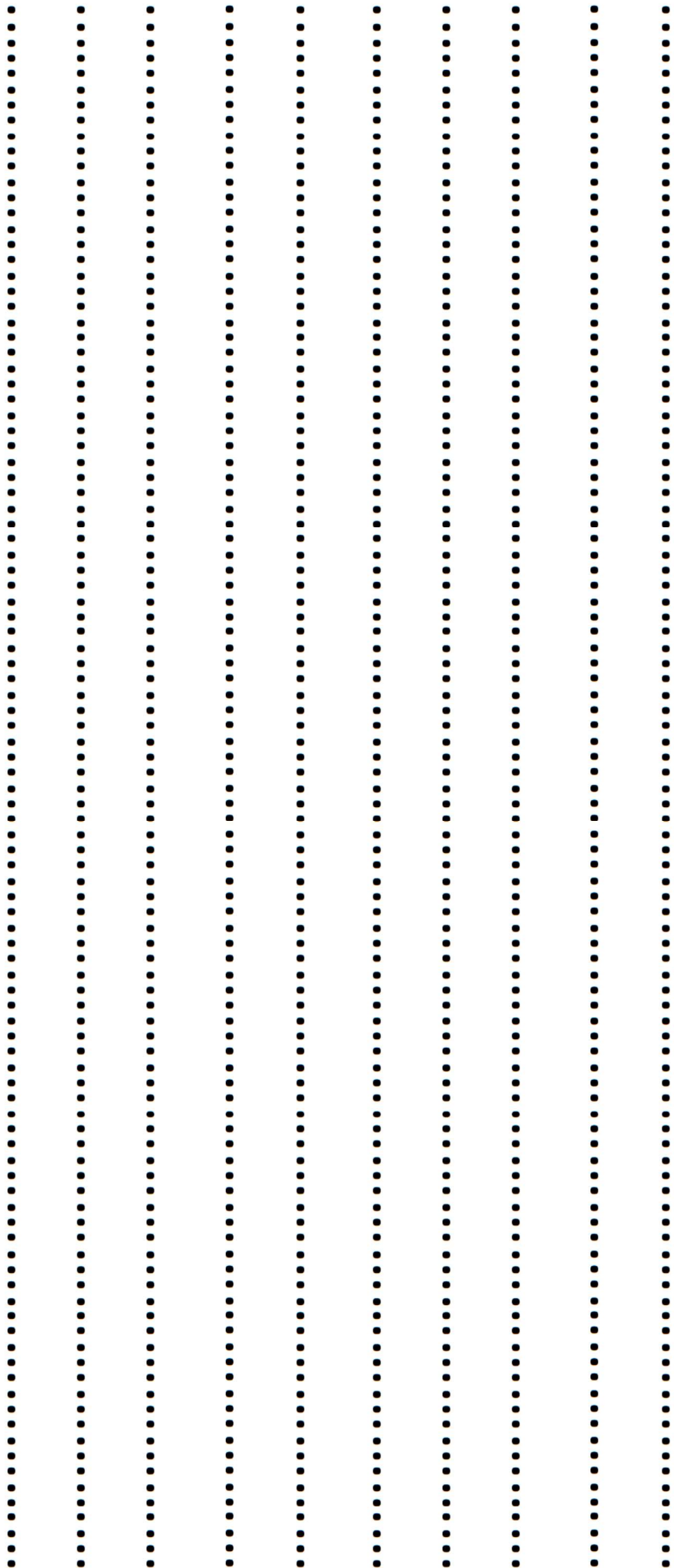
i robię dokładnie to, co zamierzałem, spędzając online niewiele czasu.

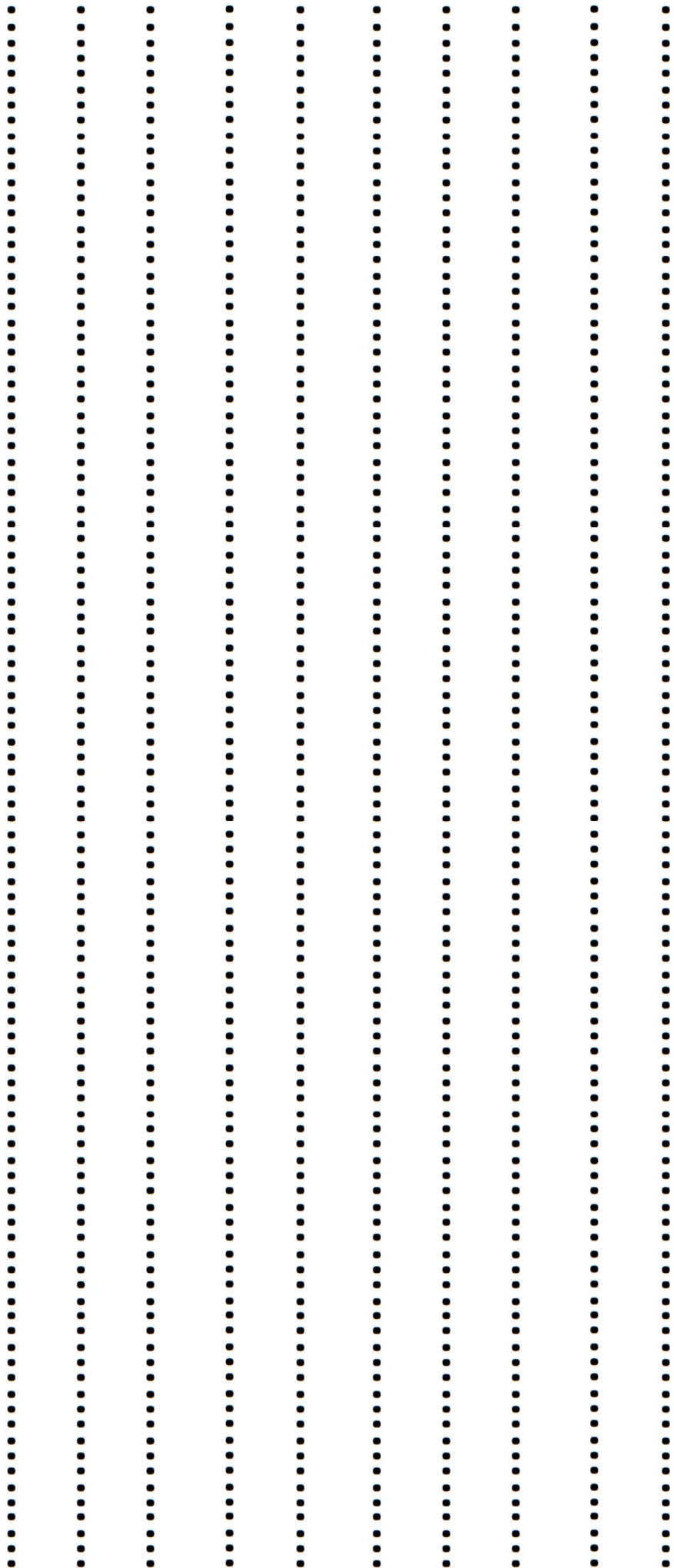


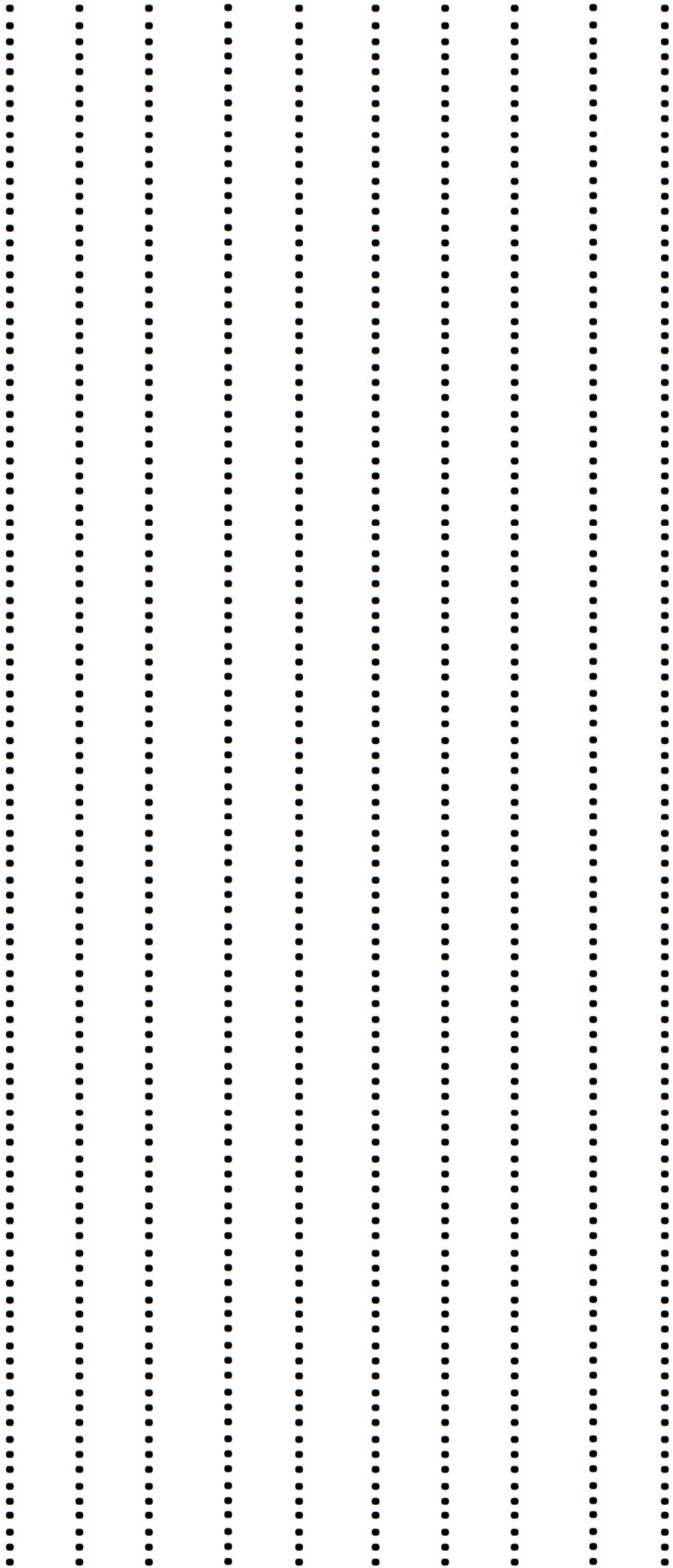
Niezależnie od tego, gdzie widzisz się na skali – **dzisiejsze spotkanie przyda się Tobie**, by uporządkować wiedzę i jest też szansą na podzielenie się swoim doświadczeniem z innymi.

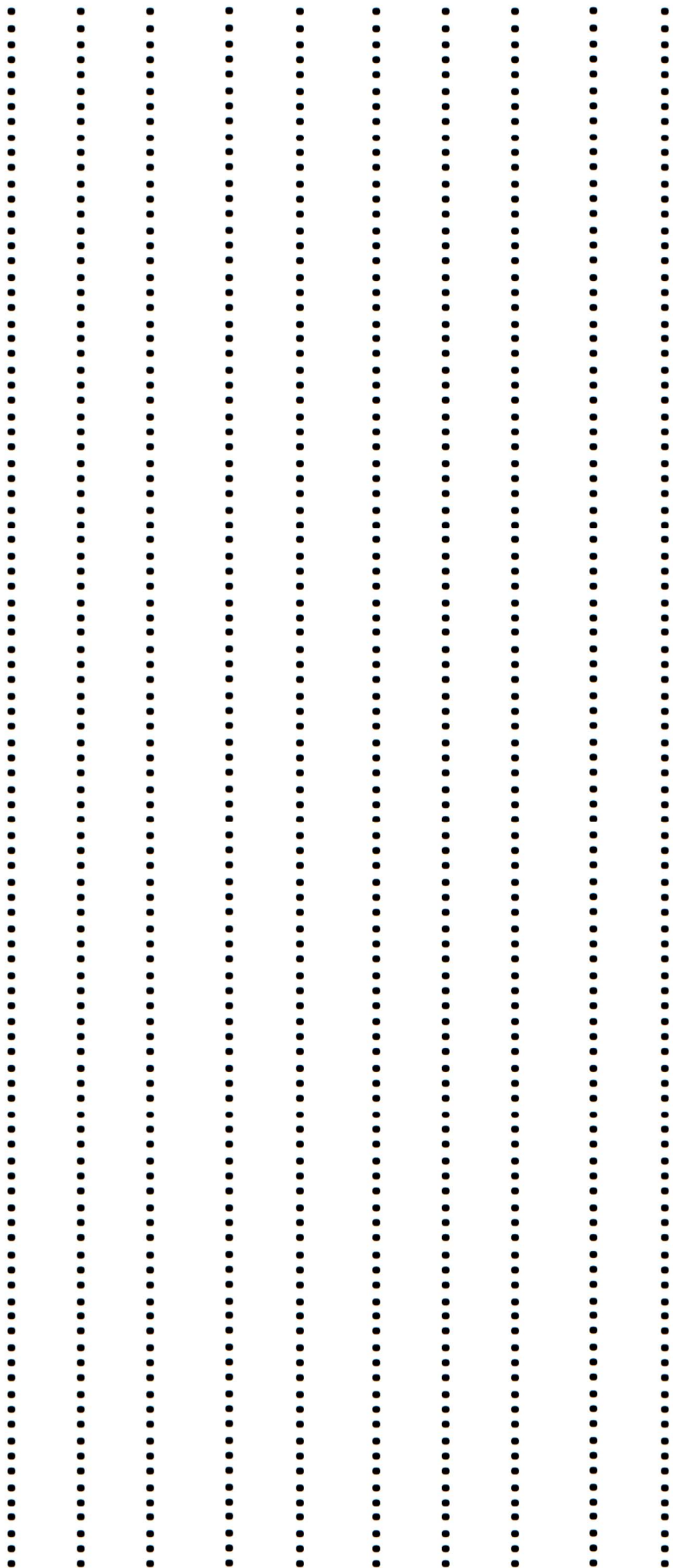
Dzień Bezpiecznego Internetu. Łódzkie 2024

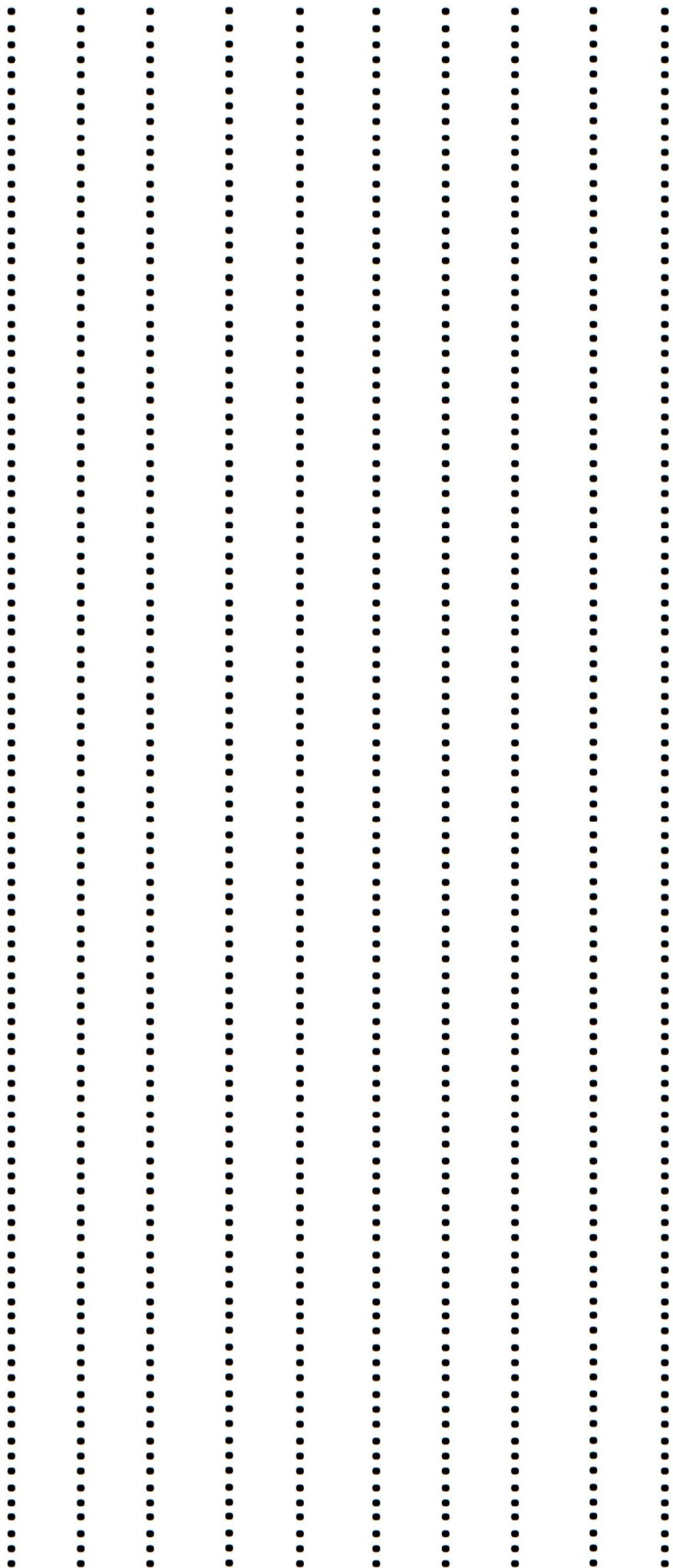


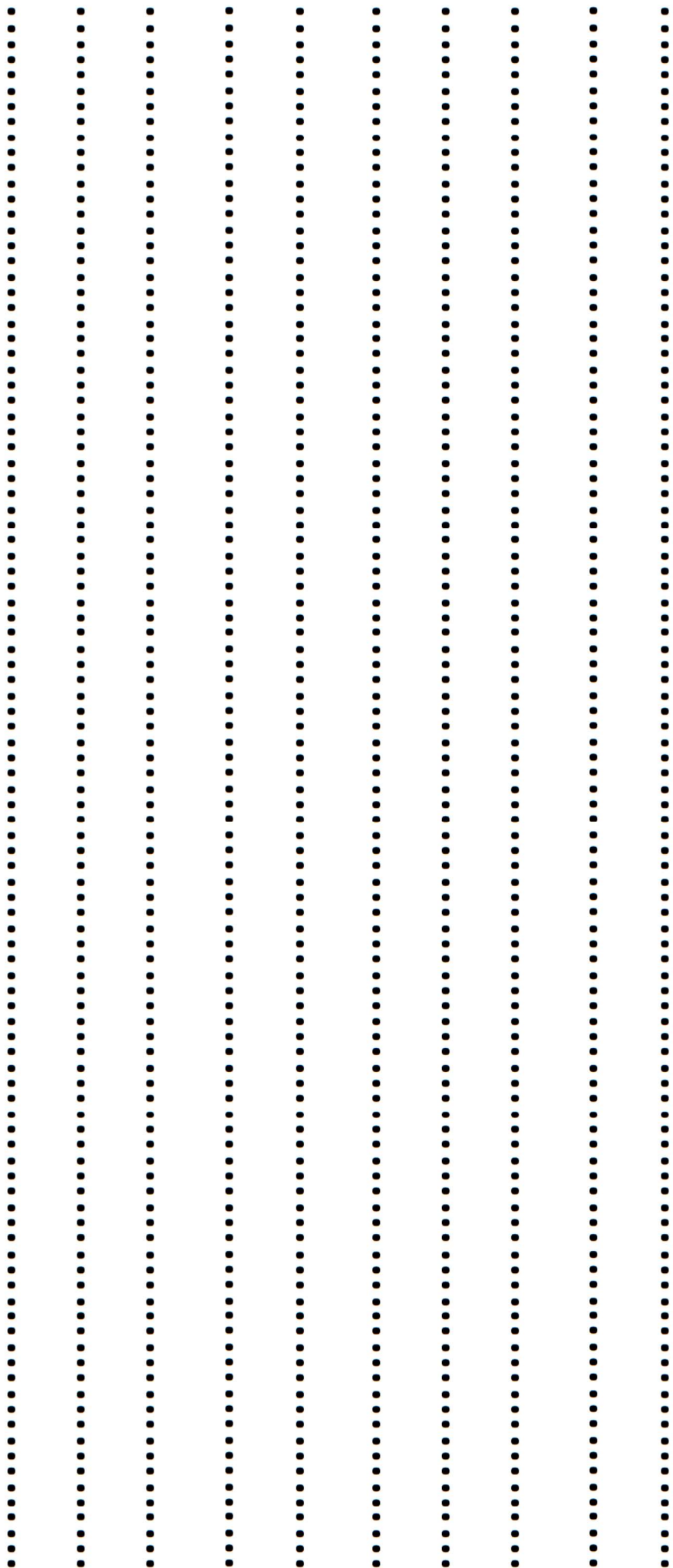


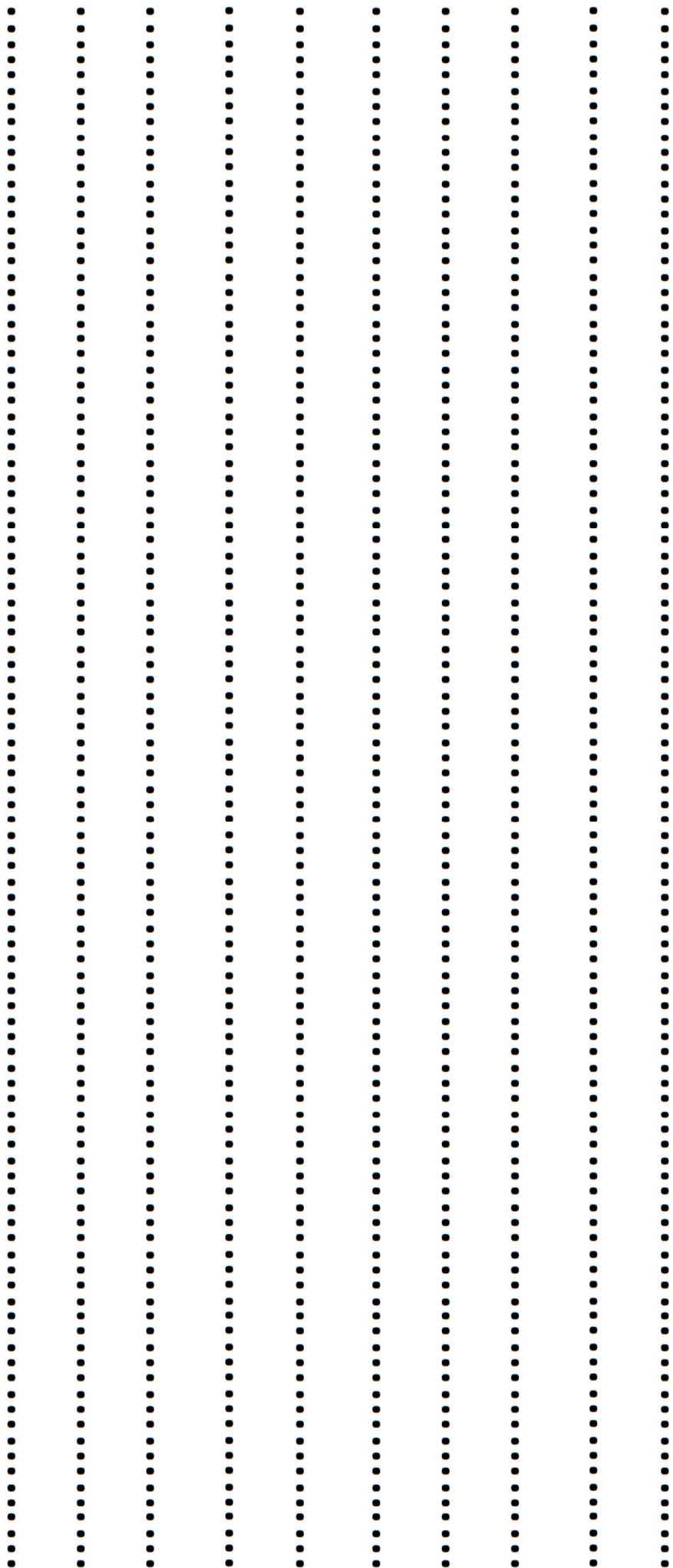


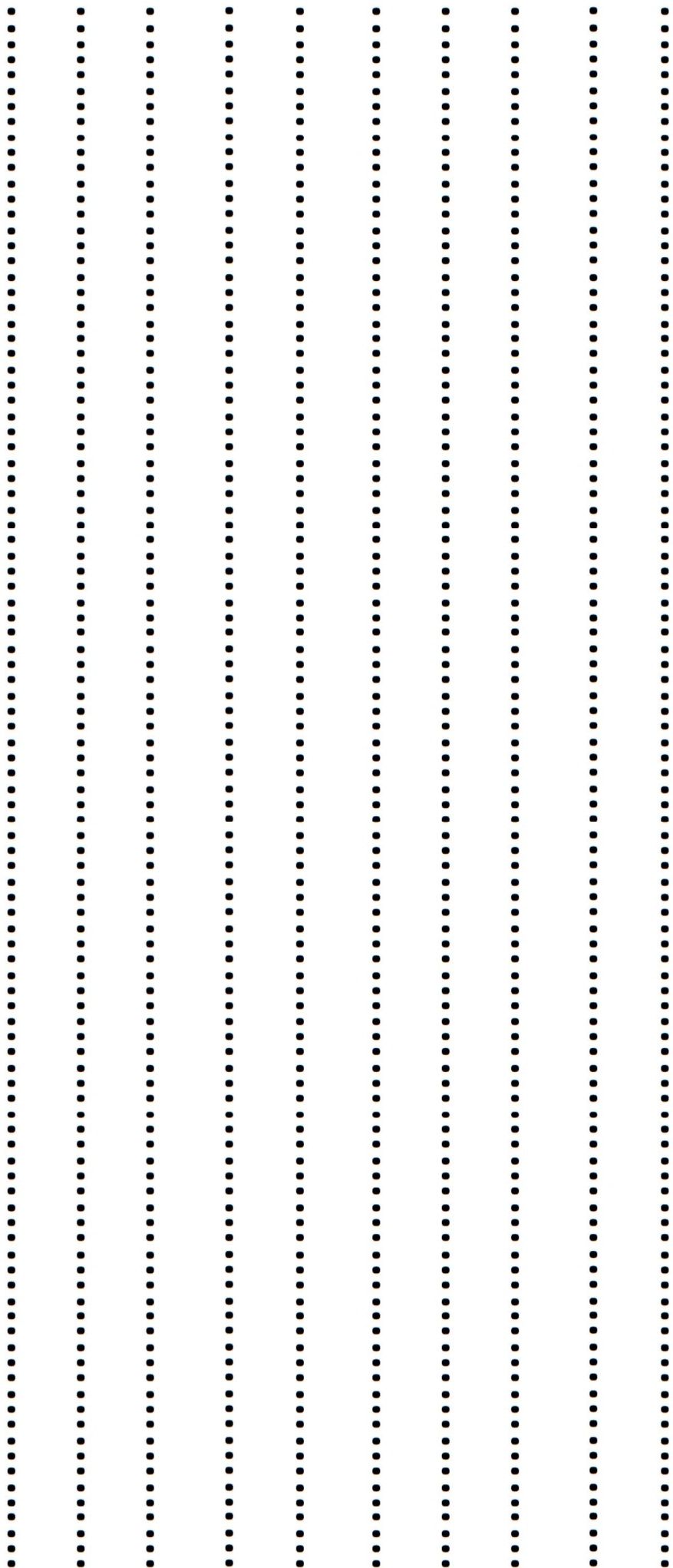


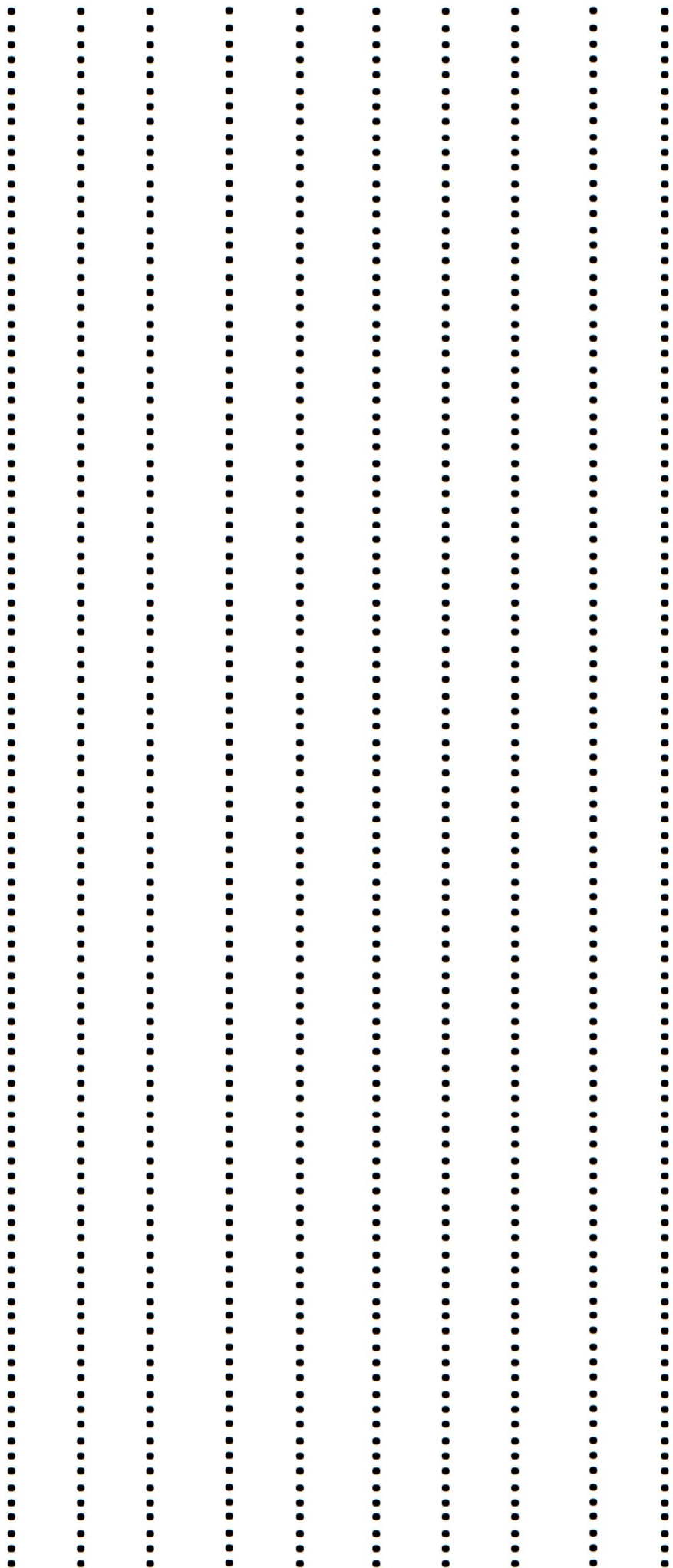












CO TO BYŁO?

To BYŁO 10 000 POKOLEŃ,
które żyły na ziemi od
Momentu pojawienia się
Człowieka



Dzień Bezpiecznego Internetu. Łódzkie 2024

Ile pokoleń zna elektryczność?

• • • • •

8



Dzień Bezpiecznego Internetu. Łódzkie 2024

Ile pokoleń zna komputery?

...

3



Dzień Bezpiecznego Internetu. Łódzkie 2024

Ile pokoleń nie zna świata bez smartfona?



Dzień Bezpiecznego Internetu. Łódzkie 2024

To nie jest tak, że „dorośli”

NIE ROZUMIEJĄ

**świata wirtualnego
i nowych technologii**



Dzień Bezpiecznego Internetu. Łódzkie 2024

To nasze mózgi tego



nie rozumieją



Dzień Bezpiecznego Internetu. Łódzkie 2024

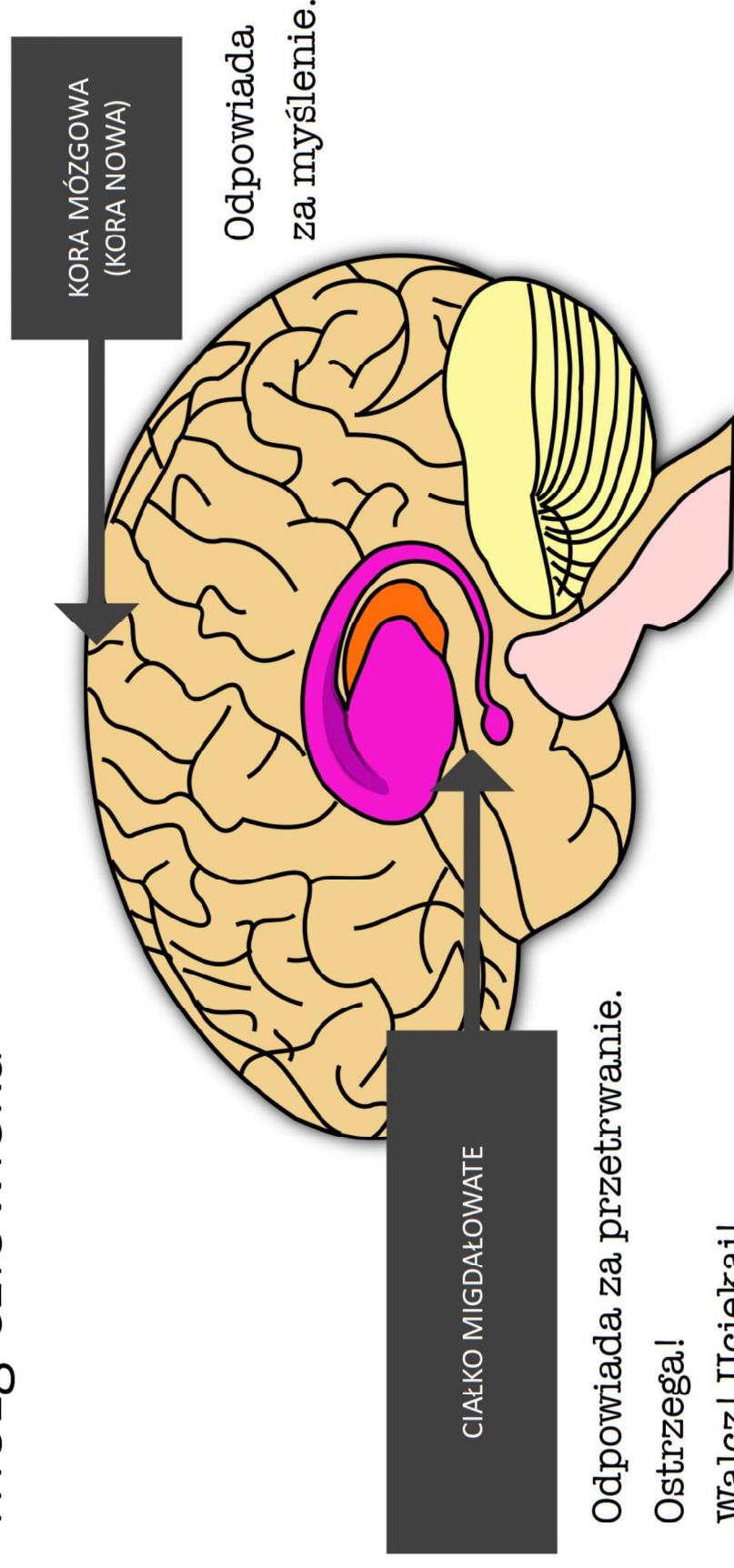
3 mechanizmy

- **Układ nagrody**
- **Przebudźcowienie, technowypalenie**
- **Rozregulowanie zegara biologicznego**



UKŁAD NAGRODY

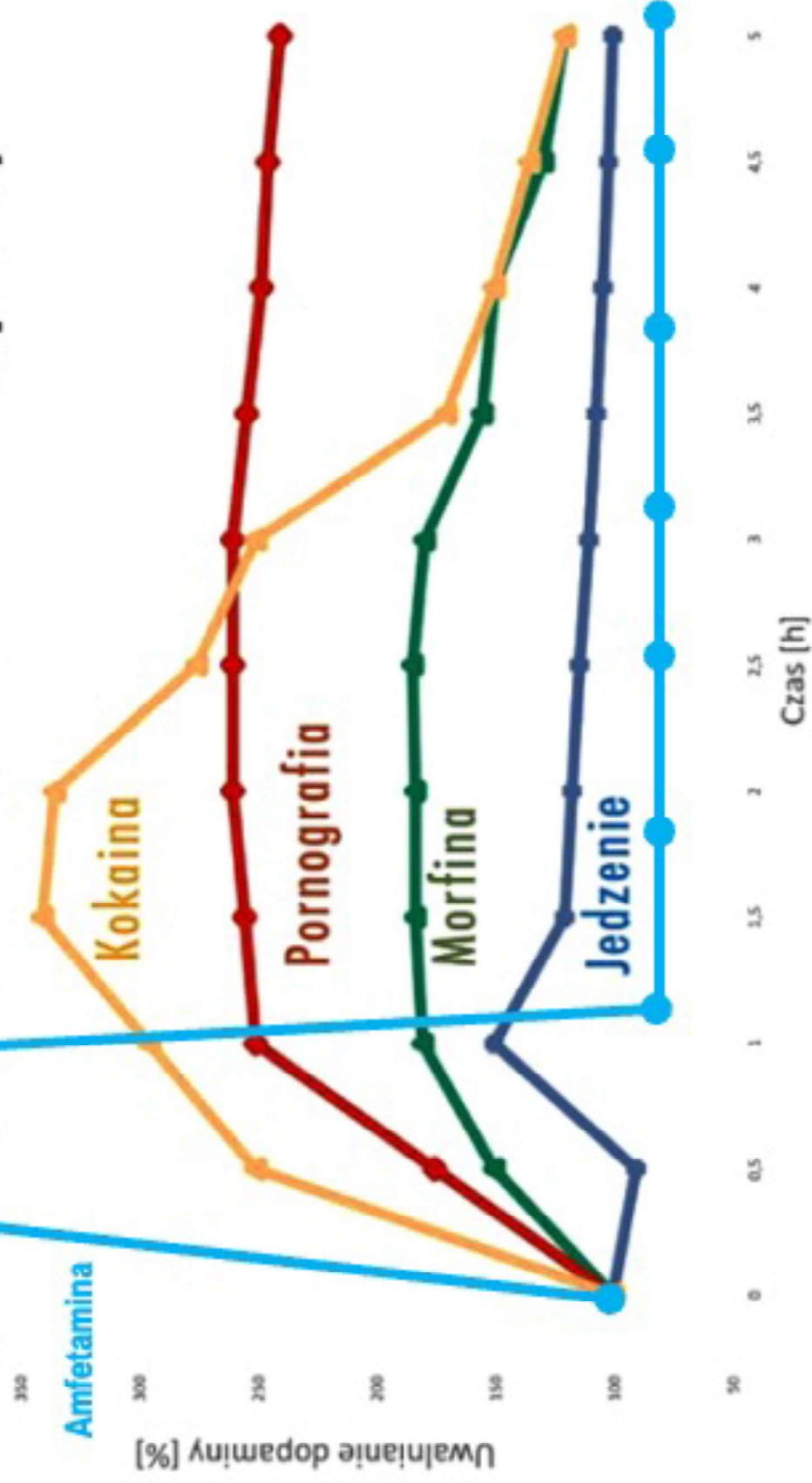
Mózg człowieka



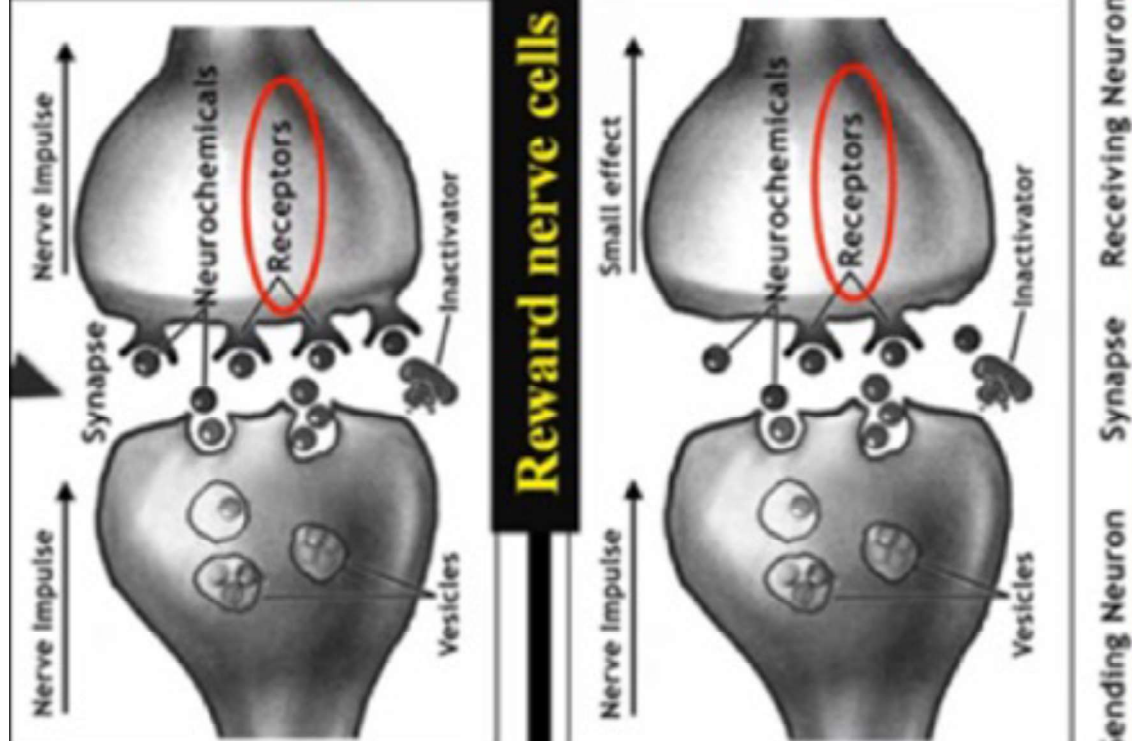
Dzień Bezpiecznego Internetu. Łódzkie 2024

POZIOMY DOPAMINY

wybrane czynniki powodujące wydzielanie dopaminy



Normalna liczba
receptorów
dopaminy

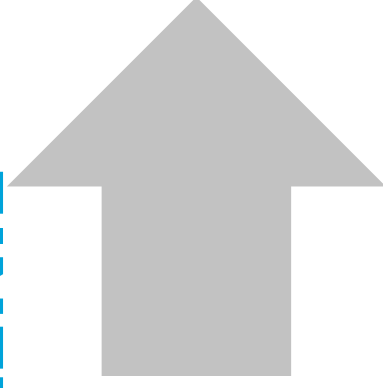


Obniżona liczba
receptorów dopaminy
wskutek uzależnienia

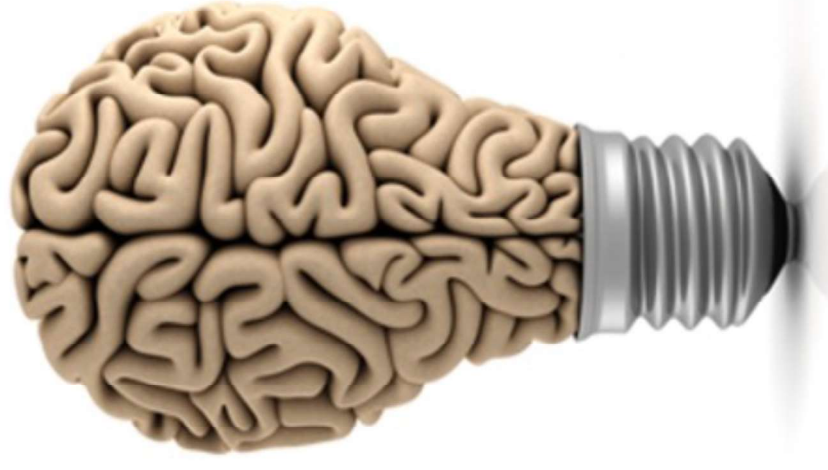


Dzień Bezpiecznego Internetu. Łódźkie 2024

PRZEBODŹCOWIENIE, TECHNOWYPALENIE



Odruch orientacyjny



Mózg wręcz jest jak nasz sonar,
Który z niebywałą czujnością
**czyha na ostre dźwięki,
wibracje,
szybki ruch**

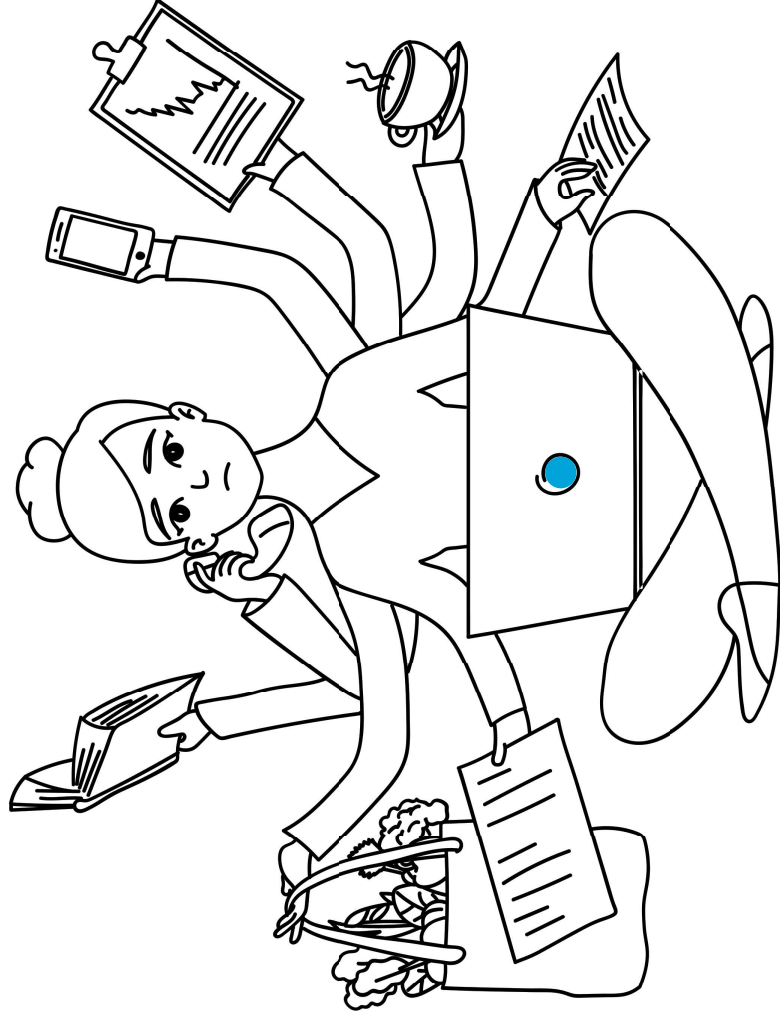


Dzień Bezpiecznego Internetu. Łódzkie 2024

PROBLEM HIPER-ZADANIOWOŚĆ

menti.com

Kod 5574 0159



Dzień Bezpiecznego Internetu. Łódzkie 2024

ROZREGULOWANIE ZEGARA BILOGICZNEGO



Dzień Bezpiecznego Internetu. Łódzkie 2024

ILOŚĆ SNU KONIECZNA W OKREŚLONYM WIEKU:

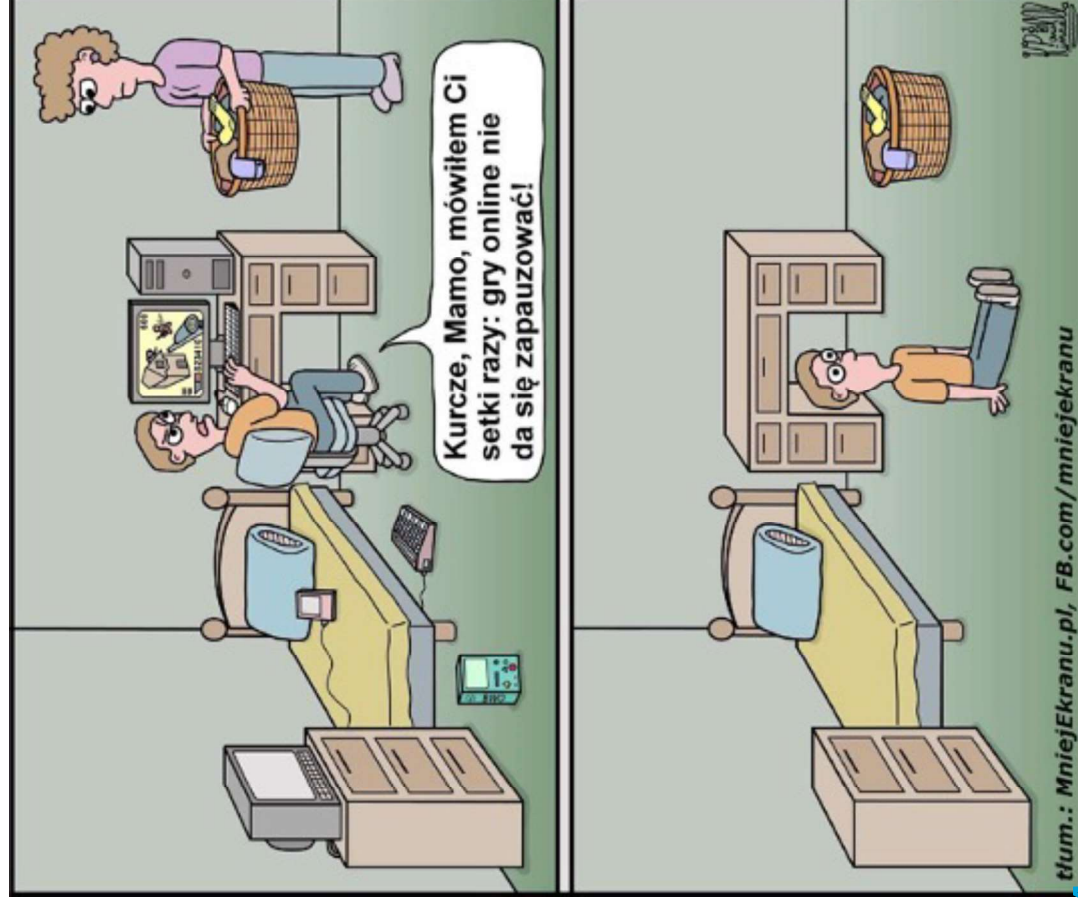
0-3 miesiące		14-17 godzin
4-11 miesięcy		12-15 godzin
1-2 lata		11-14 godzin
3-5 lat		10-13 godzin
6-13 lat		9-11 godzin
14-17 lat		8-10 godzin
18-25 lat		7-9 godzin
26-64 lata		7-9 godzin
65+ lat		7-8 godzin



Dzień Bezpiecznego Internetu. Łódzkie 2024

Źródło: Paruthi, S., Brooks, L. J., D'Ambrosio, C., Hall, W. A., Katagal, S., Lloyd, R. M., Malow, B. A., Maski, K., Nichols, C., Quan, S. F., Rosen, C. L., Troester, M. M., & Wise, M. S. (2016). Consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine on the recommended amount of sleep for healthy children: Methodology and discussion. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 12(11), 1549–1561. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27707447/>

CO ZROBIĆ?!



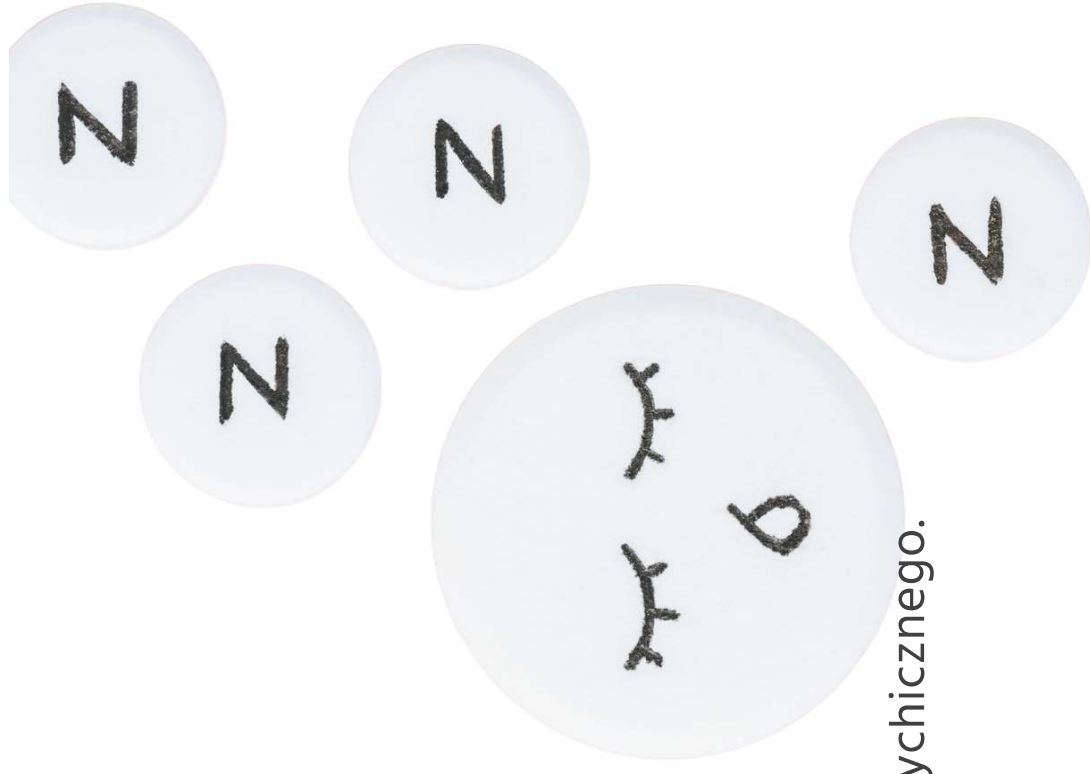
Dzień Bezpiecznego Internetu. Łódzkie 2024

1



Zadbaj o zdrowy sen

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



Dzień Bezpiecznego Internetu. Łódzkie 2024

Planuj to co robisz 2 I ile czasu spędzasz → w technologiach



Dzień Bezpiecznego Internetu. Łódzkie 2024

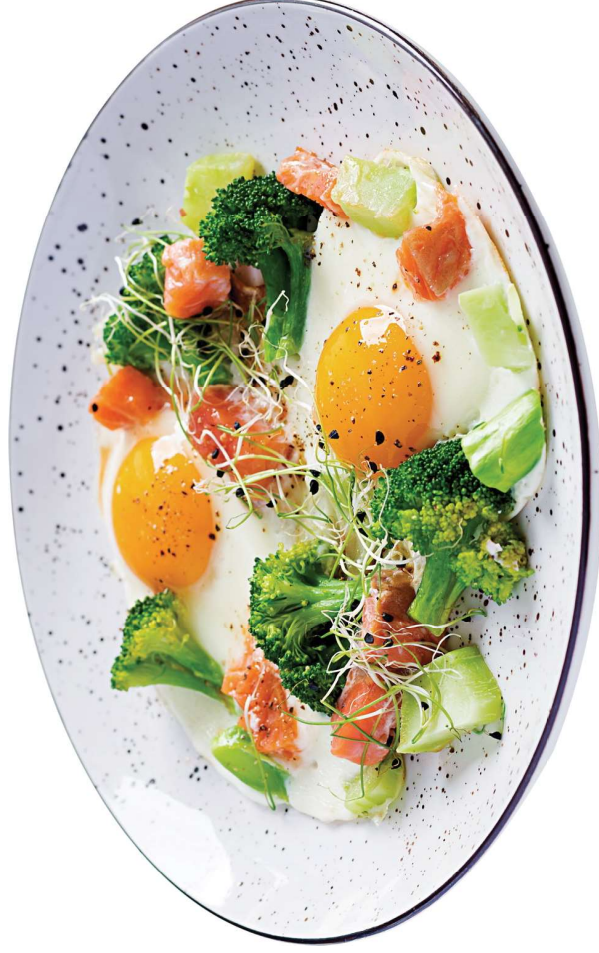
3 Prawidłowe odżywianie



zdrowe nawyki

Picie WODY

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



Dzień Bezpiecznego Internetu. Łódzkie 2024

4

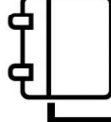
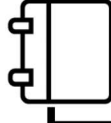
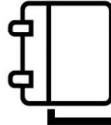


Aktywność fizyczna

Regularna aktywność fizyczna pomaga w redukcji stresu i poprawia nastroj.

90 minut aktywności fizycznej na polu:

W jakie dni tygodnia? Z kim? Co?

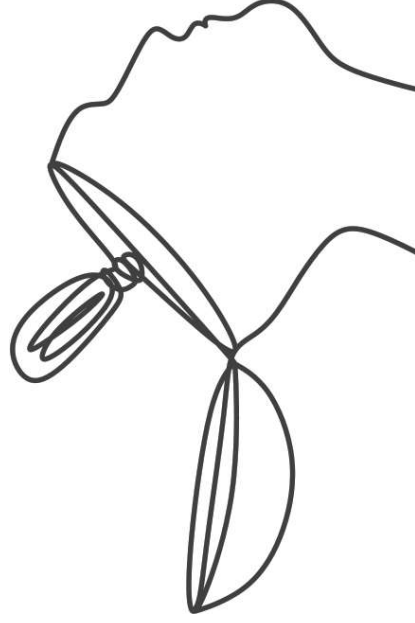


Dzień Bezpiecznego Internetu. Łódzkie 2024



5 Zadbaj

o to przyjaciół I to czym się otaczasz



- Sieci społeczne
- Architektura zachowań

To, co jest najbliższej ma
na **CIEBIE** największy wpływ



Dzień Bezpiecznego Internetu. Łódzkie 2024

**Jak w związku z tym, co usłyszałeś:
co zrobić OD RAZU by zachować wolność?**

menti.com

Kod 6766 4330



**Wybierz coś dla siebie
od DZIŚ 😊**

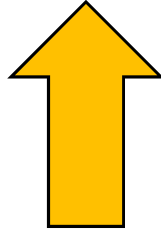


Dzień Bezpiecznego Internetu. Łódzkie 2024

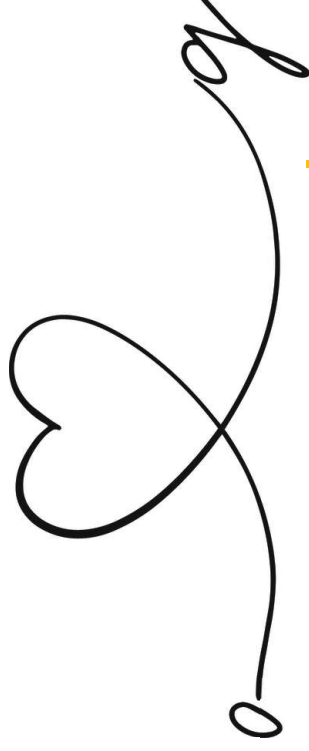
Jeżeli **MASZ** pytania



to napisz



hello @ OLA GIL .pl



Dzień Bezpiecznego Internetu. Łódzkie 2024



FEZiP Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii