

Klikaj Świadomie

Michał Pojnar



Tytuł: Klikaj Świadomie

Autor: Michał Pojnar

Nadzór merytoryczny: Joanna Kamer, Ewa Narkiewicz-Nejno

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Skład i opracowanie graficzne: Laura Sobotka

Zdjęcia: źródło - baza zdjęć iSTOCK

ISBN: 978-83-68385-25-0

COPYRIGHT © 2026 Fundacja Nie Widać Po Mnie

Ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower

01-042 Warszawa

Przygotowanie merytoryczne i graficzne materiałów:

Ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower

01-042 Warszawa

Realizacja zadań: #Lajkuj Emocje - zdrowa głowa w cyfrowym świecie ” w ramach programu: „Ochrona i promocja zdrowia psychicznego dotycząca psychoedukacji dzieci i młodzieży”.

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego.

Wszelkie prawa zastrzeżone zgodnie z Ustawą o Prawie Autorskim i Prawach Pokrewnych z dnia 4 lutego 1994 roku (Dz.U.94 Nr 24 poz. 83, sprost.: Dz.U.94 Nr 43 poz.170).

Warszawa 2026



Klikaj świadomie: korzystaj z internetu, nie daj się wciągnąć

Korzystanie z internetu stało się integralną częścią codziennego życia. Często sięgamy po telefon „tylko na chwilę”, by sprawdzić wiadomości lub media społecznościowe, a w praktyce spędzamy przed ekranem znacznie więcej czasu niż zamierzaliśmy. Podobnie włączenie gry w celu relaksu może prowadzić do tego, że nie zauważamy, jak szybko upływa wieczór.

Na początku 2025 roku w Polsce liczba użytkowników internetu wynosiła 34,5 miliona, z czego, a liczba aktywnych uczestników mediów społecznościowych wynosiła ok 27-29 milionów (DataReportal, 2025). Dane te pokazują, jak głęboko sieć wrosła w nasze życie i jak łatwo może dominować nad innymi codziennymi aktywnościami. Choć internet pełni istotną rolę w pracy, nauce, kontaktach interpersonalnych oraz dostępie do wiedzy i rozrywki, problemowe korzystanie z sieci może wiązać się ze stresem, obniżonym nastrojem, lękiem czy zaburzeniami snu (Sun i in., 2025). Jednocześnie umiarkowane korzystanie z internetu nie musi być wcale szkodliwe, a przy zachowaniu zdrowych proporcji może wspierać nasz rozwój (Przybylski & Weinstein, 2017).

Dlatego warto przyjrzeć się swoim codziennym nawykom cyfrowym i zauważyć momenty, w których korzystanie przestaje służyć, a zaczyna przeszkadzać, a nawet szkodzić. Niniejszy ebook pomoże lepiej zrozumieć te nawyki, poznać przyczyny nadmiernego korzystania z sieci oraz mechanizmy działania aplikacji internetowych, a także odkryć praktyczne sposoby na utrzymanie zdrowego, cyfrowego balansu.





Kiedy korzystanie z Internetu staje się problemem?

Mając na uwadze, jak często w ciągu dnia korzystamy z Internetu, nie zawsze łatwo zauważyć moment, w którym korzystanie zaczyna przybierać problematyczny charakter. Tym bardziej, że pierwsze sygnały bywają subtelne i łatwo je zbagatelizować. Aby lepiej rozpoznać te sytuacje, warto odwołać się do modelu sześciu komponentów uzależnienia opracowanego przez Griffiths (2005).

-  **Dominacja** – Internet zaczyna zajmować centralne miejsce w życiu, dominując myśli, emocje i zachowania. Pojawiają się częste rozmyślania o tym, kiedy znów będzie można z niego skorzystać oraz natrętne myśli o tym, co mogło zostać przegapione podczas bycia offline.
-  **Modyfikacja nastroju** – korzystanie z Internetu wpływa na samopoczucie. Sieć może działać pobudzająco, relaksująco lub pełnić rolę ucieczki od stresu i trudnych emocji, stając się sposobem na chwilową poprawę nastroju.
-  **Tolerancja** – z czasem coraz więcej czasu spędzanego w sieci jest potrzebne, aby osiągnąć ten sam efekt. To, co kiedyś wystarczało, na przykład krótki filmik, przestaje być satysfakcjonujące, a doznania online stają się mniej intensywne.
-  **Objawy odstawienia** – próby ograniczenia korzystania z Internetu wywołują objawy, które mogą być zarówno psychologiczne, takie jak niepokój, drażliwość czy poczucie pustki, jak i fizyczne, przykładowo bóle głowy czy problemy ze snem.
-  **Konflikt** – nadmierne korzystanie z Internetu prowadzi do napięć w relacjach z bliskimi oraz do wewnętrznego dyskomfortu, w tym poczucia winy, gdy trudno dotrzymać własnych postanowień o ograniczeniu czasu przed ekranem.
-  **Nawrót** – nawet po próbach ograniczenia korzystania z Internetu łatwo wraca się do starych nawyków. Czasem wystarczy jedno kliknięcie, aby ponownie popaść w spiralę nadmiernego korzystania i powrócić do wcześniejszych wzorców zachowań.

Zapoznając się z sześcioma komponentami, widzimy, że problem nie sprowadza się do samej ilości czasu spędzanego w Internecie. Jest on znacznie szerszy i dotyczy wpływu sieci na nasze emocje, relacje oraz codzienne funkcjonowanie.



W poszukiwaniu przyczyny uzależnienia od Internetu

Kolejnym krokiem na drodze do bezpiecznego korzystania z sieci jest zrozumienie mechanizmów, które sprawiają, że Internet zaczyna niebezpiecznie dominować nad naszym życiem. Ta wiedza pozwoli działać prewencyjnie. W tym celu przyjrzyjmy się **modelowi I-PACE** (Brand i in., 2016, 2019), który wyjaśnia, jak różne elementy naszego funkcjonowania łączą się ze sobą, tworząc mechanizm utrwalający problematyczne korzystanie z Internetu.

Pierwszym czynnikiem są nasze **indywidualne cechy i wczesne doświadczenia życiowe**. Niektóre z nich mogą zwiększać prawdopodobieństwo, że będziemy częściej sięgać do środowiska online. Na przykład wysoka impulsywność może sprawiać, że trudniej oprzeć się pokusie natychmiastowej gratyfikacji, jaką dają gry czy media społecznościowe. Z kolei nieśmiałość i niska samoocena mogą popychać do szukania w sieci poczucia akceptacji i bezpieczeństwa, którego brakuje w relacjach offline.

Drugim elementem są **nasze emocje i myśli**. Gdy pojawia się zły nastrój, nuda czy frustracja, Internet może wydawać się szybkim sposobem na poprawę samopoczucia. Wzmacniają to przekonania, takie jak: „Online mogę oderwać się od problemów.” czy „W grze jestem kompetentny i doceniany”. Niestety, taka strategia działa jedynie krótkoterminowo. Zamiast pomagać w rozwiązywaniu problemów, wzmacnia unikowy sposób radzenia sobie z trudnościami, który z czasem utrwala się i dodatkowo je pogłębia.

Ostatnim, ale nie mniej ważnym elementem jest nasza zdolność do kontroli własnych zachowań. Kiedy jesteśmy silnie rozemocjonowani, w głowie kłębi się wiele myśli, a dodatkowo jesteśmy bombardowani powiadomieniami, nasza samokontrola zaczyna słabnąć. Dzieje się tak, ponieważ część mózgu odpowiedzialna za świadome decyzje, czyli kora przedczołowa, ma trudność w utrzymaniu równowagi wobec silnych impulsów emocjonalnych i utrwalonych nawyków. W efekcie zamiast podejmować racjonalne decyzje, coraz częściej reagujemy automatycznie i impulsywnie.

Przyglądając się temu mechanizmowi, możemy zauważyć, że cały proces działa jak błędne koło. Najpierw pojawia się problem, napięcie albo trudne myśli, których chcemy się pozbyć. Sięgnięcie po Internet przynosi szybką ulgę, a mózg szybko uczy się, że to działa, choć tylko na krótko. To sprawia, że z czasem reakcja uruchamia się coraz szybciej, staje się bardziej automatyczna i trudniejsza do powstrzymania. W efekcie prowadzi to do utrwalania się niezdrowego nawyku, który może rozwinąć się w uzależnienie.



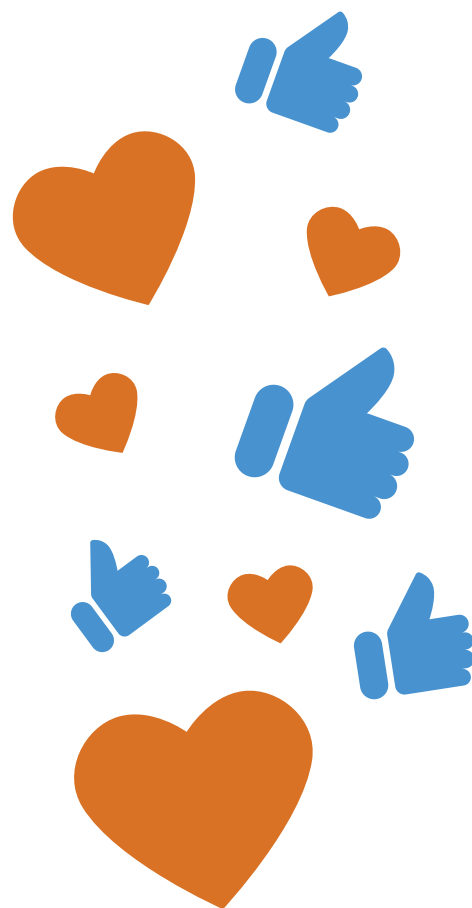
Aby przerwać ten schemat, warto nie tylko patrzeć na formę zachowania (np. „spędzam dużo czasu na telefonie”, „przeglądam media społecznościowe”, „gram w gry”), ale przede wszystkim na funkcję zachowania, czyli odpowiedzieć sobie na pytanie: „co mi to daje i jaką potrzebę zaspokaja?”. Internet oferuje ogromną różnorodność treści i możliwości, które obiecują zaspokojenie niemal każdej potrzeby. Dlatego dobrze jest zatrzymać się na chwilę, pobyc z swoimi myślami i emocjami oraz sprawdzić, jaką rolę pełni dla mnie czas spędzany online. Warto zauważyć, że zanurzenie się w świat dobrego filmu czy gry może być czymś wartościowym – zapewniać relaks, rozwój i poszerzanie horyzontów. Jednak kluczowe pytanie brzmi: czy moim celem jest ucieczka od świata, czy podróż do świata? Choć na pierwszy rzut oka te formy wyglądają podobnie, ich funkcja i wpływ na nasze życie różnią się diametralnie.





Angażujące mechanizmy aplikacji internetowych

W poprzednim rozdziale przyjrzelśmy się temu, jak korzystanie z internetu może z czasem wymykać się spod kontroli. To jednak tylko jedna strona medalu. Równie ważne jest zrozumienie, w jaki sposób aplikacje są projektowane, by przyciągać naszą uwagę i zatrzymać ją na długie godziny. Wiele popularnych platform, od mediów społecznościowych po gry internetowe, korzysta z mechanizmów, które skutecznie angażują użytkowników. Jednym z najważniejszych trików są powiadomienia, które co chwilę informują nas, że coś się wydarzyło, nawet gdy nie korzystamy z aplikacji. Mogą przychodzić na telefon, komputer czy maila i zachęcać, żebyśmy znów wrócili i sprawdzili nowości na portalu społecznościowym lub w grze. Na podstawie pracy badawczej Montag i in. (2019), przyjrzyjmy się teraz kilku innym elementom projektowym gier i aplikacji internetowych, które nas przyciągają i skutecznie angażują.



Niekończący się strumień – wiele aplikacji oferuje niekończący się strumień treści lub automatyczne odtwarzanie kolejnych filmów. Brakuje w nich wyraźnego sygnału końca, który zachęcałby do przerwy, co działa podobnie jak brak okien i zegarów w kasynach, ułatwiając utratę poczucia czasu. Co więcej, interesujące treści pojawiają się w sposób nieprzewidywalny – raz po kilku, raz po kilkunastu mniej ciekawych postach lub filmach. To tzw. nieregularne wzmocnienie, dobrze znane z gier hazardowych. Nigdy nie wiemy, który post okaże się zabawny, inspirujący czy szokujący, dlatego odczuwamy potrzebę przewijania dalej.



Dopasowanie – każdy nasz klik, reakcja i czas spędzony na oglądaniu czy przeglądaniu treści jest dokładnie śledzony i analizowany przez algorytmy. Dzięki temu aplikacja serwuje materiały idealnie dopasowane do naszych preferencji, takie które nas rozśmieszają, wzruszają, zszokują lub sprowokują do komentarza. Personalizacja sprawia, że zawsze „czeka” na nas coś nowego, co może nas wciągnąć. Nie tylko pozytywne emocje działają – treści wywołujące złość czy oburzenie również skutecznie przyciągają uwagę. W rezultacie odcięcie się od takiego strumienia bywa wyjątkowo trudne.



Cicha presja społeczna – niepozorne rozwiązania projektowe, takie jak oznaczenie, że wiadomość została odczytana, wywierają subtelny presję społeczną. Skoro druga osoba widzi, że przeczytaliśmy wiadomość, oczekuje odpowiedzi, a my czujemy się zobowiązani zareagować jak najszybciej. Podobnie odczuwamy presję, gdy widzimy, że nasza wiadomość dotarła i została odczytana. Ten mechanizm działa także w grach wieloosobowych, gdzie gracze muszą być obecni online w określonych porach dnia, aby drużyna mogła wspólnie osiągnąć cel.



Lajki, serduszka i komentarze – pełnią rolę natychmiastowych nagród społecznych. Kiedy ktoś docenia nasz post, odczuwamy przyjemność i satysfakcję. Równocześnie porównujemy się z innymi, sprawdzając, ile polubień zdobyli inni użytkownicy lub jak nasz post wypada na tle wcześniejszych publikacji. To sprawia, że chcemy tworzyć kolejne treści, aby otrzymywać więcej dowodów uznania. Gdy liczba lajków jest niższa od oczekiwań, zastanawiamy się, dlaczego tak się stało, i często staramy się jeszcze bardziej, aby to nadrobić.



Posiadanie i przywiązanie – wiele gier i aplikacji internetowych wykorzystuje naszą skłonność do przywiązania się do tego, co stworzyliśmy lub zdobyliśmy. W grach internetowych budujemy wirtualne farmy, miasta czy kolekcje przedmiotów, a w mediach społecznościowych gromadzimy zdjęcia, znajomych i rozwijamy swoje profile. Im więcej czasu i wysiłku wkładamy w coś, tym silniejsze mamy poczucie, że to należy do nas, co jest przejawem efektu posiadania. Dodatkowo wiele aplikacji nagradza nas za utrzymywanie serii codziennej aktywności, na przykład logowanie się kolejny dzień z rzędu. Trudno przerwać taką serię, ponieważ oznaczałoby to utratę dotychczasowego postępu. Efekt ekspozycji sprawia też, że im częściej mamy kontakt z czymś, tym bardziej nam się to podoba, nawet jeśli na początku nie wydawało się atrakcyjne.



Niedokończone zadania – gry internetowe często przerywają rozgrywkę w kluczowym momencie, na przykład gdy zabraknie nam energii tuż przed odblokowaniem nowej funkcji. Wykorzystuje się w ten sposób efekt Zeigarnik, według którego lepiej zapamiętujemy niedokończone zadania, oraz efekt Ovsiankina, który pokazuje, że odczuwamy naturalną potrzebę ich dokończenia. Dlatego chętnie wracamy do aplikacji, by „skończyć to, co zaczęliśmy”. Jeśli nie chcemy czekać, możemy nawet zapłacić, aby kontynuować natychmiast. Taki prosty zabieg sprawia, że pozostajemy w aplikacji na dłużej, a czasem sięgamy nawet po portfel.





Praktyczne sposoby na zachowanie cyfrowego balansu

Mając już świadomość mechanizmów, które wpływają na nasze korzystanie z Internetu, nadszedł czas, aby przyjrzeć się strategiom, które mogą pomóc odzyskać kontrolę. Nie istnieje jedna uniwersalna recepta – każdy z nas korzysta z sieci w nieco inny sposób, a sam Internet zmienia się niezwykle dynamicznie. Dlatego warto potraktować poniższe wskazówki jako inspirację do poszukiwania własnych rozwiązań i uważnego obserwowania, co działa akurat dla Ciebie.

Motywująca jest informacja, że świadome ograniczenie czasu spędzanego przed ekranem może realnie poprawić nasze psychiczne funkcjonowanie. W jednym z badań ograniczenie korzystania ze smartfona do maksymalnie jednej godziny dziennie przez trzy tygodnie, połączone z zakazem używania telefonu w sypialni, prowadziło do poprawy jakości snu, obniżenia poziomu stresu oraz złagodzenia objawów depresyjnych wśród studentów (Pieh i in., 2025). Pamiętaj jednak, że opisane strategie nie zastąpią wizyty u specjalisty zdrowia psychicznego. Jeśli zauważysz, że korzystanie z Internetu wymyka się spod kontroli lub staje się sposobem na unikanie codziennych trudności, profesjonalne wsparcie może okazać się nieocenione.





Świadome korzystanie – funkcja ponad formę

Wprowadzanie zmian w korzystaniu z Internetu warto zacząć od chwili refleksji. Zastanów się, z których aplikacji i stron korzystasz najczęściej oraz jakie pełnią dla Ciebie funkcje. Czy dostarczają Ci inspiracji, uczą czegoś nowego, bawią, czy może jedynie pomagają „zabić czas”? Korzystanie z tych platform to świadomy wybór czy raczej automatyczny nawyk? Zwróć uwagę na to, jak wpływa to na Twoje samopoczucie – czy dodaje Ci energii i motywacji, czy wręcz przeciwnie, odbiera je?

Internet często pełni w naszym życiu konkretne funkcje. Pomaga się odstresować po pracy, zająć czas w chwili nudy czy odciąć od codziennych obowiązków. Zamiast całkowicie rezygnować z tych funkcji, warto poszukać dla nich zdrowszych odpowiedników. Jeśli zwykle scrollujesz media społecznościowe przed snem, spróbuj sięgnąć po książkę albo wykonać krótką praktykę uważności. Jeśli w przerwie automatycznie sięgasz po telefon, wstań i rozciągnij ciało, zrób kilka głębszych oddechów lub wybierz się na krótki spacer. Nowe nawyki łatwiej się przyjmują, gdy zastępują stare zamiast pozostawiać pustkę. Dzięki temu stopniowo wprowadzasz zdrowsze wzorce bez poczucia nagłego braku.



Małe kroki w zgodzie z wartościami -

Zamiast ogólnego postanowienia „mniej korzystać z internetu” warto zastanowić się, co w Twoim życiu jest naprawdę ważne. Wartości to obszary, do których możesz dążyć nieustannie. Mogą dotyczyć zdrowia, bliskich relacji, rozwoju osobistego, pasji czy czasu tylko dla siebie. Zrozumienie swoich wartości pomaga wyznaczać cele, które mają sens i nadają działaniom kierunek. Dzięki temu ograniczanie czasu online przestaje być jedynie zadaniem do odhaczenia, a staje się krokiem w stronę życia zgodnego z tym, co naprawdę cenisz.

Kiedy już wiesz, co jest dla Ciebie ważne, wybierz jeden konkretny i niewielki krok, który będzie wspierał te wartości. Może to być odłożenie telefonu podczas posiłków, wyłączenie powiadomień na określony czas albo krótka aktywność fizyczna zamiast przeglądania mediów społecznościowych. Ważne, by był to krok realny do wykonania i jasno określony. Każda taka zmiana stopniowo zbliża Cię do życia, które chcesz prowadzić.



Zmiana cyfrowego środowiska

Środowisko cyfrowe pełne jest bodźców i elementów zabiegających o naszą uwagę. Silna wola ma swoje granice, dlatego świadomie dostosujemy otoczenie, aby ułatwić sobie zdrowe korzystanie z sieci. Poniżej znajduje się kilka praktycznych sposobów na organizację cyfrowego środowiska.

- Strefy offline – wyznacz miejsca całkowicie wolne od internetu, na przykład sypialnię lub stół podczas posiłków. Dzięki temu ograniczysz sięganie po telefon, poprawisz jakość snu, a także wzmocnisz kontakt z bliskimi.
- Wycisz powiadomienia – każdy dźwięk czy ikona to potencjalne źródło rozproszenia. Wyłącz powiadomienia, które nie są niezbędne, a pozostaw tylko te naprawdę istotne. W ten sposób świadomie decydujesz, kiedy poświęcasz uwagę danej czynności, zamiast reagować automatycznie na każdy bodziec.
- Uporządkuj ekran telefonu – przenieś najbardziej wciągające aplikacje na dalsze strony lub ukryj je w folderach. Możesz też ograniczyć kolory ekranu do czerni, bieli i odcieni szarości. To ułatwia kontrolę nad pokusą sięgania po telefon „na autopilocie” i pomaga skupić się na tym, co naprawdę ważne.
- Analogowe zamienniki – zastąp część funkcji cyfrowych rozwiązaniami analogowymi, na przykład używaj budzika zamiast telefonu, co ułatwi ograniczenie korzystania z telefonu w łóżku.
- Ogranicz działanie algorytmów – serwisy i media społecznościowe wykorzystują algorytmy, aby przyciągać uwagę. Wyłącz proponowane filmy i historię oglądania, co ograniczy działanie algorytmów i sprawi, że treści będą mniej pociągające.
- Planowanie czasu online – wyznacz konkretne przedziały czasowe na ulubione aktywności w sieci, aby korzystanie z Internetu było bardziej świadome i zorganizowane.
- Aplikacje wspierające ograniczenie czasu – skorzystaj z narzędzi takich jak wbudowane tryby blokady w telefonie lub aplikacje ograniczające czas spędzany online, które pomogą trzymać się wyznaczonych ram.
- Porządkowanie subskrypcji i kanałów – usuń newslettery i kanały, które nie są już dla Ciebie interesujące, co pozwoli zmniejszyć nadmiar otrzymywanych informacji.



Wsparcie społeczne

Zmiana nawyków bywa łatwiejsza, gdy mamy wsparcie innych. Możesz umówić się z przyjacielem, że przez miesiąc nie będziecie używać telefonów podczas waszych spotkań. Albo wspólnie z partnerką lub partnerem ustalacie, że nie będziecie korzystać z telefonu przed snem. Świadomość, że inni wiedzą o Twoim postanowieniu, zwiększa motywację i ułatwia wytrwanie w nowych nawykach. Naszym wsparciem może stać się: rodzina, rówieśnicy, nauczyciele, którzy poruszają na lekcjach tematy związane z profilaktyką zdrowia oraz w razie potrzeby specjaliści, psychologowie, psychoterapeuci. Wsparciem mogą stać się kluby sportowe i wszelkiego rodzaju aktywności twórcze, muzyczne, plastyczne. Inni ludzie pomagają redukować stres, poczucie samotności i zwiększają motywację do dobrych zmian.



Cierpliwość i realistyczne oczekiwania

Zmiana cyfrowych nawyków wymaga czasu i cierpliwości, ponieważ jest to proces, a nie jednorazowy wysiłek. Nie oczekuj natychmiastowych efektów. Kluczem są małe, regularne kroki wprowadzane konsekwentnie. W tym procesie ważniejsza od perfekcji jest systematyczność – nawet jeśli czasem coś nie wyjdzie idealnie, nie wpływa to na ogólny postęp, a stałe działanie przynosi efekty. Obserwuj swoje postępy, dostosowuj strategię do własnych potrzeb i pamiętaj, że to cierpliwość prowadzi do trwałej zmiany.





Kilka słów na koniec

Kiedy dziecko uczy się jeździć na rowerze, nie karzesz go za to, że się przewróci. Okazujesz mu współczucie, bo wiesz, że nauka jazdy to proces. W końcu trudno nauczyć się utrzymać równowagę, jeśli nigdy jej nie stracimy. Podobnie jest z nauką zdrowej równowagi w cyfrowym świecie, gdzie łatwo zagubić się w ekranach i powiadomieniach. Okaż sobie trochę współczucia i cierpliwości, tak jak zrobiłbyś to wobec dziecka uczącego się jeździć na rowerze, i pozwól sobie na stopniowe odnalezienie własnego rytmu cyfrowego.



Zdrowe korzystanie z internetu to umiar, świadomy wybór treści, troska o bezpieczeństwo i równowaga między życiem online i offline. Internet może wspierać psychikę poprzez możliwości budowania relacji, dostępu do wiedzy czy dostarczania rozrywki ale w nadmiarze może prowadzić do stresu, problemów ze snem, obniżonego nastroju czy uzależnienia. Wspierajmy się w tym temacie, rozmawiajmy i szukajmy wspólnych rozwiązań.



Bibliografia

Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wölfling, K., Robbins, T. W., & Potenza, M. N. (2019). The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model for addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 104, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.06.032>

Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wölfling, K., & Potenza, M. N. (2016). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 71, 252–266. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.033>

DataReportal. (2025). Digital 2025: Poland. <https://datareportal.com/reports/digital-2025-poland>, data dostępu: 01.09.2025 r.

Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>

Montag, C., Lachmann, B., Herrlich, M., & Zweig, K. (2019). Addictive Features of Social Media/Messenger Platforms and Freemium Games against the Background of Psychological and Economic Theories. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(14), 2612. <https://doi.org/10.3390/ijerph16142612>

Pieh, C., Humer, E., Hoenigl, A., Schwab, J., Mayerhofer, D., Dale, R., & Haider, K. (2025). Smartphone screen time reduction improves mental health: A randomized controlled trial. *BMC Medicine*, 23(1), 107. <https://doi.org/10.1186/s12916-025-03944-z>

Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A Large-Scale Test of the Goldilocks Hypothesis: Quantifying the Relations Between Digital-Screen Use and the Mental Well-Being of Adolescents. *Psychological Science*, 28(2), 204–215. <https://doi.org/10.1177/0956797616678438>

Sun, Y., Wang, Z., & Liu, T. (2025). Association of Internet addiction with psychiatric symptom levels and sleep disorders: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1573058>



O Autorze

Michał Pojnar

Magister psychologii, psychoedukator i nauczyciel akademicki, absolwent studiów podyplomowych z zakresu EEG-Biofeedback. Aktywnie angażuje się w działalność naukową i akademicką, prowadząc zajęcia dydaktyczne oraz biorąc udział w projektach badawczych. Pracuje również w centrum zdrowia psychicznego. Interesuje się wpływem nowych technologii i aktywności w sieci na funkcjonowanie człowieka, a także szeroko pojętymi relacjami interpersonalnymi.



O Fundacji Nie Widać Po Mnie

Fundacja Nie Widać Po Mnie zrodziła się z potrzeby przełamywania tabu i głośnego mówienia o zdrowiu psychicznym Polaków i problemach, takich jak depresja, uzależnienia, lęki i fobie. Wierzimy, że odpowiednia psychoedukacja i zwiększanie świadomości jest istotnym elementem profilaktyki zdrowotnej, która pozwoli w przyszłości zmniejszyć ryzyko zaburzeń psychicznych i zahamuje tendencję wzrostową zapadalności na tego typu choroby, których konsekwencje odczuwają pacjenci, rodzina i cały system opieki zdrowotnej.

Swoje działania kierujemy do różnych grup wiekowych oraz zawodowych. Odkrywamy czynniki zwiększająceprawdopodobieństwo zaburzeń, a także uczymy, jak to zagrożenie zmniejszać. Realizujemy programy psychologicznej pomocy dla osób dorosłych w kryzysie. Troszczymy się też o seniorów.

Troską otaczamy też dzieci i młodzież. Wirtualna rzeczywistość, deprecjonowanie życia „w realu”, samotność, rosnąca depresja, uzależnienia od substancji i czynności, cyberprzemoc – to tylko kilka z listy problemów, które piętrzą się dziś przed młodymi ludźmi.

Programy psychoedukacyjne kierujemy też do medyków, którzy w sposób szczególny zagrożeni są zaburzeniami typu depresja, uzależnienia, lęki, zespół stresu pourazowego czy wypalenie zawodowe. Wierzimy, że odczarowanie heroizmu w zawodach ochrony zdrowia pozwoli wielu medykom przełamać strach przed właściwą terapią, a to wpłynie na jakość usług i poprawi funkcjonowanie całego systemu.

Więcej informacji o naszych programach i podejmowanych działaniach dostępnych jest na naszej stronie internetowej www.niewidacpomnie.org

