

Bezpieczna przestrzeń ONLINE



Kamila Dąbrowska

Świadomie w świecie nowych technologii

Projekt „Zbudowanie systemu koordynacji i monitorowania regionalnych działań na rzecz kształcenia zawodowego, szkolnictwa wyższego oraz uczenia się przez całe życie, w tym uczenia się dorosłych” jest finansowany w ramach Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności.

Tytuł: Świadomie w świecie nowych technologii

Autor: Kamila Dąbrowska

Nadzór merytoryczny: Marta Homa

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Urszula Szybowicz

Skład i opracowanie graficzne: Kamila Olejnik

Zdjęcia: źródło – baza zdjęć iSTOCK

ISBN: 978-83-68385-36-6

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

Projekt realizowany jest w ramach naboru: "Zbudowanie systemu koordynacji i monitorowania regionalnych działań na rzecz kształcenia zawodowego, szkolnictwa wyższego oraz uczenia się przez całe życie, w tym uczenia się dorosłych. "

Projekt „Zbudowanie systemu koordynacji i monitorowania regionalnych działań na rzecz kształcenia zawodowego, szkolnictwa wyższego oraz uczenia się przez całe życie, w tym uczenia się dorosłych” **jest finansowany w ramach Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności.**

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

Wstęp: Dlaczego to dotyczy również Ciebie?

Często słyszysz: „Odłóż telefon”? Umówmy się – ta rada, choć płynie z dobrego serca, jest już trochę z poprzedniej epoki. Dzisiaj Twoje cyfrowe życie nie kończy się tylko na wygaszeniu ekranu smartfona. Ono pulsuje wszędzie.

Kiedy zakładasz słuchawki z aktywną redukcją szumu, by odciąć się od zgiełku w pociągu czy autobusie, gdy sprawdzasz tętno na smartwatchu po treningu, czy gdy logujesz się na konsolę, by przejść kolejny etap ze znajomymi – jesteś wewnątrz potężnego, cyfrowego ekosystemu. To nie są tylko gadżety. To Twoja szkoła, Twoje boisko, Twój klub dyskusyjny i Twój warsztat pracy w jednym. Sieć to dzisiaj Twoje konsole, laptopy, smartwatche, a nawet gogle VR (dostępne nawet w muzeum) i inteligentne głośniki, które odpowiadają na Twoje pytania, zanim zdążyś je w pełni sformułować.

To środowisko, w którym żyjesz, uczysz się, odpoczywasz czy bawisz. Jest fascynujące, daje Ci dostęp do ogromnej bazy wiedzy i pozwala budować relacje z ludźmi, nawet z drugiego końca globu. Ale ten ekosystem ma też swoje prawa – algorytmy, które walczą o każdą sekundę Twojej uwagi, i mechanizmy, które próbują przewidzieć Twój kolejny krok, zanim sam go wykonasz.

Stworzyliśmy świat, w którym dostęp do internetu jest podstawową potrzebą, zwłaszcza dla młodzieży. Wirtualny kontakt między dwojgiem ludzi jest finansowany przez podstępną stronę trzecią, która płaci za manipulowanie nimi. Nowe pokolenie dorasta w świecie, w którym komunikacja i kultura wiążą się z manipulacją. Fałsz i podstęp są w centrum wszystkiego, co robimy. – mówią pracownicy i osoby związane z firmami technologicznymi, takimi jak Google, Facebooka, Instagrama, Snapchata, Pinterestaw filmie „The social dilemma”.

Ciekawostka. Warto obejrzeć dokument „The Social Dilemma” na Netflixie, żeby zobaczyć, jak to działa od kuchni: [tu znajdziesz zwiastun](#).

W tym ebooku nie będziemy Cię namawiać do odcięcia się od technologii. Wręcz przeciwnie – chcemy, żebyś stał się jej świadomym architektem. Skoro cyfrowy świat jest Twoim naturalnym środowiskiem, warto wiedzieć, jak ustawić w nim parametry tak, abyś to Ty sterował systemem, a nie system Tobą.

Nowe technologie – szansa czy wyzwanie

Wyobraź sobie, że dostajesz klucze do największej biblioteki, najszybszego centrum handlowego i najciekawszego świata przygód – a wszystko to mieści się w „jednej sieci”. Brzmi jak supermoc, prawda? I tak jest. Nowe technologie, z AI na czele, to już nie tylko temat z filmów sci-fi czy książek mistrza fantastyki naukowej Stanisława Lema, to Twój codzienny system operacyjny.

Ciekawostka. Start-upy takie jak Airly (rewolucja w monitoringu jakości powietrza) czy Nirby Solutions (dane satelitarne i spektroskopia gleby) udowadniają, że młodzi Polacy dyktują tempo światowym trendom. To dowód na to, że technologia w Twoich rękach też może realnie zmieniać planetę.

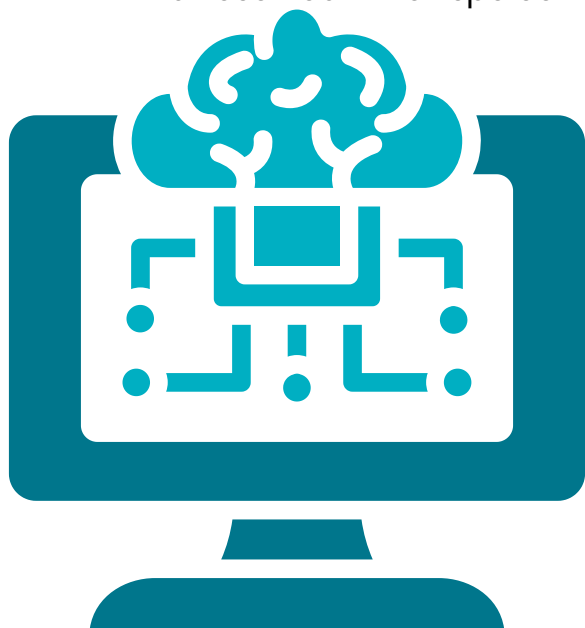
Rzeczywiście współczesna technologia otwiera drzwi, które wcześniej były zamknięte. Do tego mądre korzystanie z techniki to totalny game-changer. Nie tylko odzyskujesz czas i ułatwiasz sobie codzienność, ale też budujesz wizerunek – zarówno w rówieśniczej ekipie, jak i przed pracodawcą, dopiero co wchodząc na rynku pracy. Pamiętaj jednak, że to potężne narzędzie, a nie zabawka. Granica między innowacją a zagrożeniami dla naszego zdrowia psychicznego, fizycznego i prywatności jest cienka, więc warto trzymać rękę na pulsie.

Technologia nie jest neutralna. Każda aplikacja, z której korzystasz, została zaprojektowana przez sztaby specjalistów i inżynierów danych, których jedynym celem jest przykucie uwagi. Jeśli narzędzia są tworzone bez etycznego kompasu, stają się pułapką. Narażają Cię na manipulację i cyfrowe nadużycia.

Więcej o tych mechanizmach przeczytasz w naszym e-booku pt. Dezinformacja i ataki w sieci.

Na jakie zagrożenia jesteś narażony/narażona?

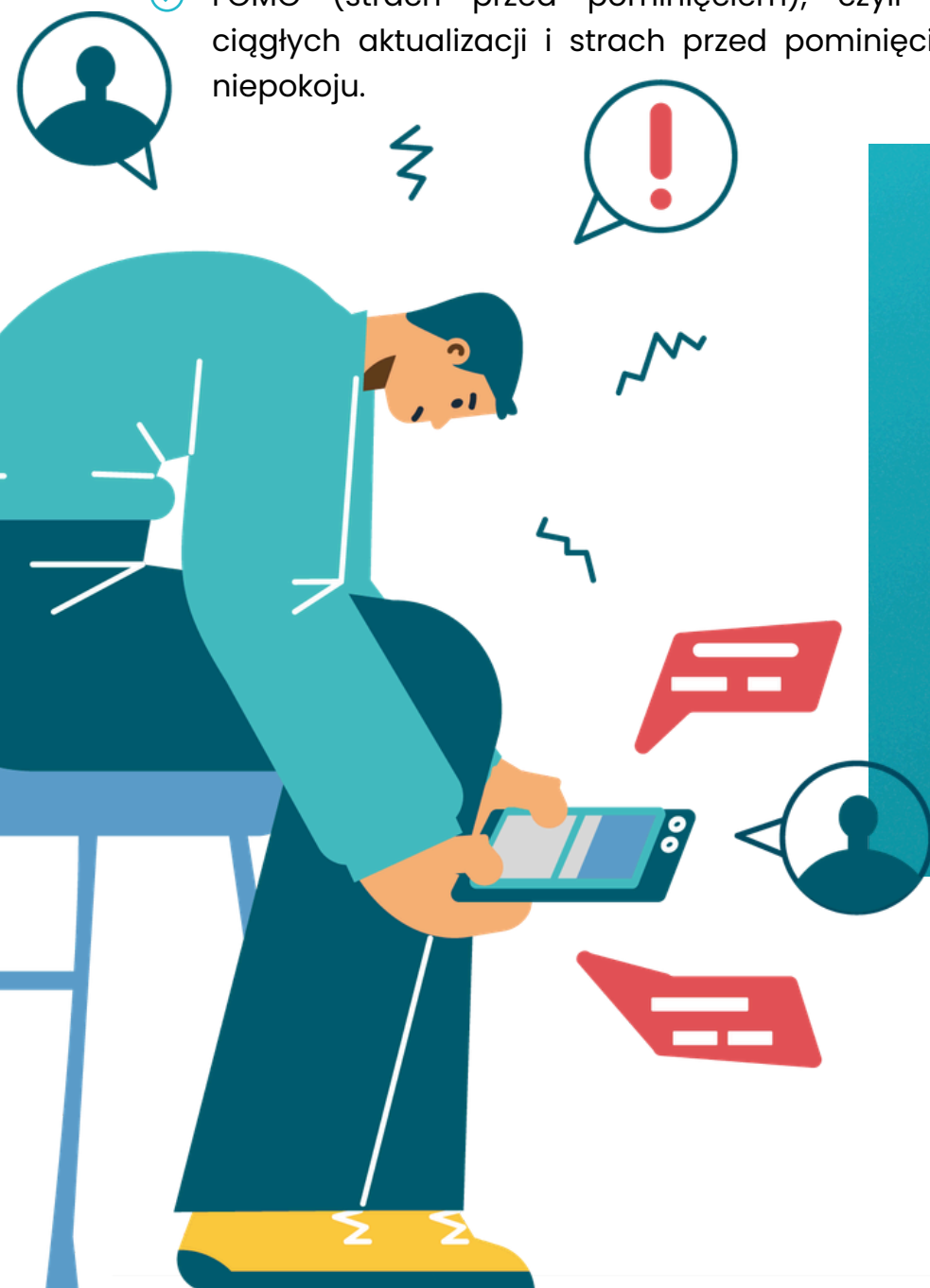
- ✓ Na nurt kultury porównywania, w której czujesz się gorszy/gorsza, brzydszy/brzydsza, biedniejszy/biedniejsza, obserwując pozornie idealne życie innych.
- ✓ Internetowy trolling i cyberprzemoc, które są poważnym zagrożeniem dla Twojego zdrowia psychicznego.
- ✓ Pomimo cyfrowych możliwości łączenia, możesz nadal czuć się odizolowany/odizolowana w realnym życiu. Dzieje się tak m.in. dlatego, że cyfrowe wydmuszki i brak realnej rozmowy to bariery, które odcinają od autentycznych więzi. Tracimy to, co kluczowe: wartości rodzinne i społeczne.



- ✓ Algorytmy podsuwają Ci tylko to, co już lubisz i w co wierzysz. Zawężają Twoje „pole widzenia”. Przez to możesz zamknąć się w „bańce informacyjnej”, która oducza Cię słuchania innych argumentów i weryfikowania faktów.

- ✓ Twoje dane stają się towarem. Raz wrzucone do sieci zdjęcie czy informacja zostają tam na zawsze, tworząc Twój cyfrowy ślad, którego trudno potem wymazać.

- ✔ Oczekujesz natychmiastowych efektów, bo technologia przyzwyczaja Cię do „tu i teraz”. Tymczasem realne życie i kariera wymagają cierpliwości i nakładów pracy.
- ✔ Siedzący tryb życia, nadwaga i otyłość to rachunek, który wystawia Ci ciało za każdą godzinę bezruchu przed wyświetlaczem. Technologia ułatwia życie, ale nie może go zastępować w sferze fizycznej.
- ✔ FOMO (strach przed pominięciem), czyli niekontrolowana potrzeba ciągłych aktualizacji i strach przed pominięciem, które nasilają uczucie niepokoju.



– Twoja świadomość na temat tych zagrożeń, zaczyna się wtedy, gdy masz odwagę odłożyć telefon i sprawdzić, co naprawdę czujesz, zamiast sprawdzać, co czują inni na Twoim feedzie. – podsumowuje psycholożka Anna z Fundacji Nie Widać Po Mnie.

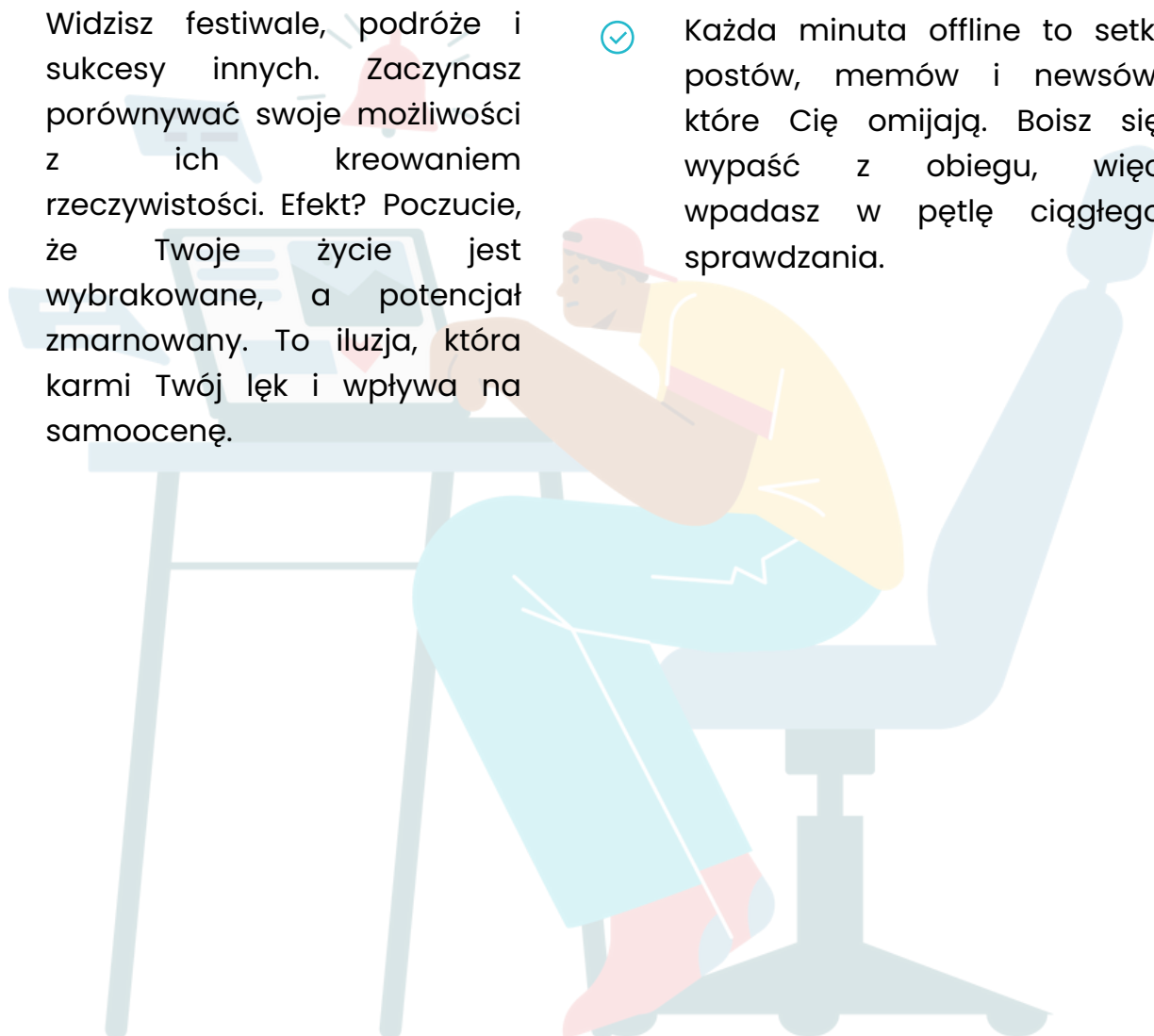
FOMO i doomscrolling – jak uniknąć pułapki algorytmu

Słyszałeś o tych pojęciach?

- ✔ **FOMO** – z angielskiego “fear of missing out”, to określenie na lęk przed tym, że gdzieś dzieje się coś ciekawego, istotnego, wartego uwagi, a my nie jesteśmy tego częścią, omija nas to.
- ✔ **Doomscrolling** – to zjawisko polegające na wyszukiwaniu i przeglądaniu informacji i newsów wywołujących niepokój.

FOMO to precyzyjny mechanizm, który może osaczać Cię na dwóch polach:

- ✔ Widzisz festiwale, podróże i sukcesy innych. Zaczynasz porównywać swoje możliwości z ich kreowaniem rzeczywistości. Efekt? Poczucie, że Twoje życie jest wybrakowane, a potencjał zmarnowany. To iluzja, która karmi Twój lęk i wpływa na samoocenę.
- ✔ Każda minuta offline to setki postów, memów i newsów, które Cię omijają. Boisz się wypaść z obiegu, więc wpadasz w pętlę ciągłego sprawdzania.



Algorytmy wykorzystywane przez social media zostały skonstruowane tak, by wykorzystywać słabsze elementy ludzkiej psychiki. Podświadomie każdy z nas chce być w centrum ważnych zdarzeń, wiedzieć o wszystkim co dzieje się dookoła nas. To dlatego tak często sięgamy po telefon albo komputer i przeglądamy aplikacje, nawet jeśli nie otrzymaliśmy żadnego powiadomienia. Boimy się, że coś ważnego zdarzyło się na świecie, albo ze spraw bardziej przyziemnych – nasi znajomi odkryli jakąś ciekawą knajpkę albo właśnie są na świetnej imprezie, a nas tam nie ma, my o tym nie mieliśmy pojęcia. Tak dokładnie działa FOMO – boimy się, że właśnie w tym momencie, w tej sekundzie omija nas coś ważnego czy zabawnego.

Pamiętaj jednak, że bardzo często to, co widzimy w social mediach ma niewiele wspólnego z rzeczywistością. Nie tylko influencerzy, ale także Twoi bliscy wrzucają na do tej przestrzeni rzeczy, którymi chcą się pochwalić. Rzadko pokazują porażki i stracony czas.

W podobny sposób działa mechanizm **doomscrollingu**. Dlaczego w social mediach, ale i na serwisach opartych o mikroblogowanie – typu platforma X, bardziej promowane są treści kontrowersyjne, negatywne, informacje o skandalach, przestępstwach, konfliktach? Bo ludzie podświadomie czują potrzebę monitorowania tego, co dzieje się na świecie. Wydaje się nam, że świadomość zagrożenia pozwoli nam go uniknąć. Jednak bardzo często przeglądanie takich informacji tylko potęguje nasz strach i poczucie zagrożenia, a stąd już tylko krok to pułapki błędnego koła.

Jak z tym walczyć?

- ✔ Zacznij od małych kroków. Sprawdź swój licznik „czasu przed ekranem” w komórce. Spędzasz przed ekranem 3 godziny dziennie? To nie robi dużego wrażenia, ale jeśli sobie uświadomisz, że przekłada się to na około 45 dni w ciągu roku, to perspektywa od razu się zmienia. Półtora miesiąca w większości straconego czasu z nosem w komórce – chyba warto go odzyskać na czas ze znajomymi.
- ✔ Skupiaj się na tym, co jest tu i teraz. Podczas jedzenia odłóż telefon i to najlepiej z dala od zasięgu ręki. Gdy złapiesz się na tym, że sięgasz po telefon bez konkretnego celu, spróbuj znaleźć sobie inne zajęcie. To może być książka, spacer z psem (o którego tak długo „męczyłeś/męczyłaś” rodziców), rozmowa „na żywo” ze znajomymi, słuchanie ulubionej muzyki. Zamiast bać się tego, co nas omija w sieci warto doceniać chwile, które możemy przeżyć w realu.

Dlaczego lajki nie zastąpią bliskości?

Uzależniając swój nastrój od liczby serduszek, oddajesz klucze do swoich emocji obcym ludziom. Przestajesz czerpać radość z samego przeżywania chwili. Zaczyna liczyć się tylko to, jak ta chwila zostanie „sprzedana” w sieci. Jeśli zasięgi spadają, Twój mózg reaguje tak, jakby spotkała Cię fizyczna krzywda. To cyfrowa smycz, którą sam sobie zakładasz.

Prawdziwa bliskość buduje oksytocynę – hormon więzi, którego nie da się wygenerować kliknięciem. Lajk to tylko cyfrowy sygnał, nie relacja.



Jeśli myślisz, że cyfrowe interakcje wystarczą, by czuć się dobrze, przypomnij sobie historię małpki o imieniu Punch z japońskiego zoo. Odrzucona przez matkę i własne stado, nie mogła nawiązać relacji z innymi osobnikami. Zamiast tego, „zaprzyjaźniła się” z pluszowym orangutanem. To stało się globalnym symbolem poruszającym kwestie relacji, bliskości i odrzucenia.

Wszystkich nas bardzo poruszyły obraz, kiedy małpka kurczowo trzymała się martwego przedmiotu, szukając w nim ciepła i bezpieczeństwa. My robimy dokładnie to samo z naszymi smartfonami. Kiedy scrollujesz feed w poszukiwaniu akceptacji, jesteś jak Punch tulący maskotkę. Szukasz realnej więzi tam, gdzie jest tylko zimne szkło i algorytm. Możesz mieć tysiące lajków, ale Twój układ nerwowy wie, że to atrapa. Prawdziwa bliskość wymaga obecności, a nie tylko zasięgu. Nie pozwól, by technologia stała się Twoją maskotką, która jedynie imituje życie.

– Brakuje Ci bliskości drugiego człowieka? Wykorzystaj nowoczesne technologie nie jako substytut realnych znajomości, ale jako narzędzia, które pozwalają zainicjować relację, która dalej budowana jest na żywo. Niech to nie one wykorzystują Ciebie do zatrzymania w wirtualnym świecie, ale samemu zrób z nich narzędzie do odkrywania uroków realnego życia. – komentuje psycholożka Anna.

Modele AI – pomagają i utrudniają

Modele AI czy ściślej mówiąc generatywne modele językowe oparte o sztuczną inteligencję, to najgłośniejszy aspekt rozwoju nowych technologii w ostatnim czasie.

Dane z najnowszego AI Barometru (Edycja II, Q1 2026) ¹ nie pozostawiają złudzeń: sztuczna inteligencja przestała być ciekawostką, a stała się fundamentem naszej rzeczywistości.

95% Polek i Polaków doskonale wie, czym jest AI.

40% osób aktywnych zawodowo wykorzystuje ją w codziennej pracy, by podkreślać swoją efektywność.

Jednak za tymi liczbami kryje się głęboki paradoks. To właśnie najbardziej „cyfrowe” pokolenie w historii zaczyna zaciągać hamulec bezpieczeństwa. Młodzi dorośli nie boją się postępu – oni dokonują chłodnej oceny ryzyka.

Co budzi największy niepokój w 2026 roku?

- ✔ Ryzyko totalnej manipulacji. Strach przed światem, w którym nie da się już odróżnić faktu od cyfrowej mistyfikacji.
- ✔ Scenariusz, w którym to technologia zaczyna dyktować reguły gry, zamiast być jedynie narzędziem w Twoich rękach.
- ✔ Uzależnienie od algorytmów, które po cichu przejmują proces decyzyjny w naszym życiu.
- ✔ Obawa o to, jak AI przemebluje ścieżki kariery i czy nie zamknie drzwi, do których młodzi dopiero pukają.

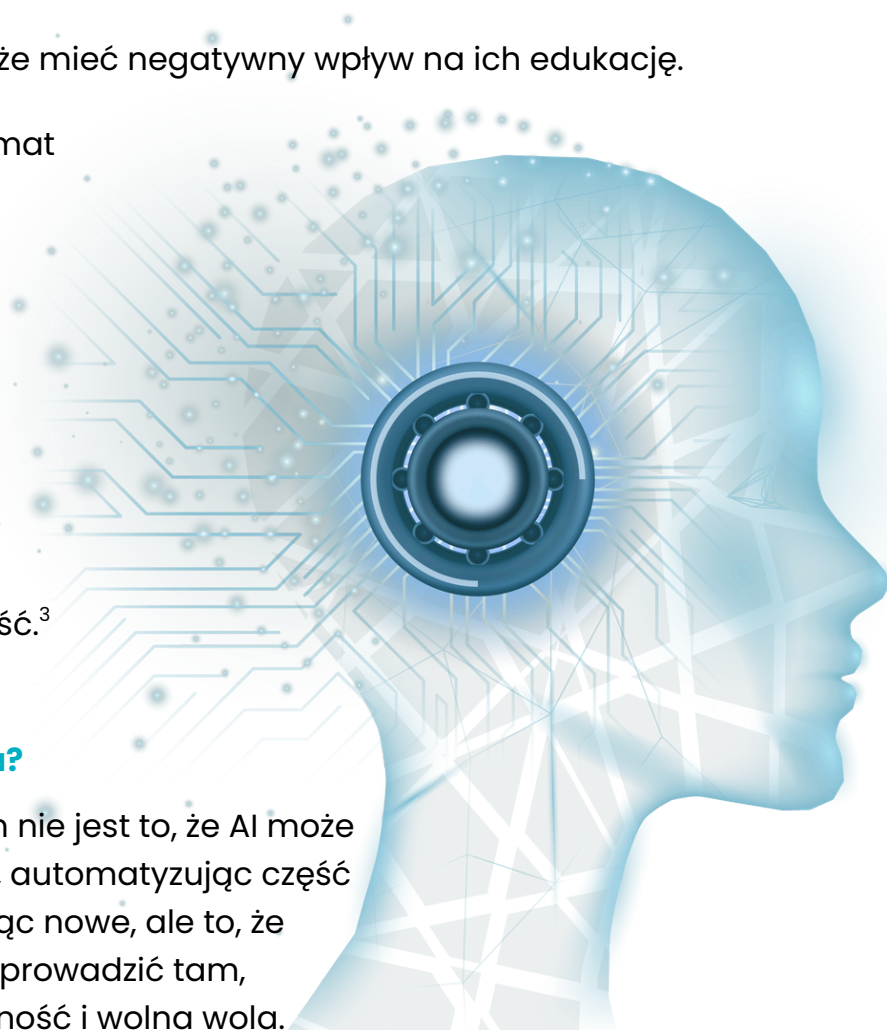
Ciekawy/ciekawa, jak to wygląda w Twojej grupie rówieśniczej? Dane z raportu Pokolenie AI. Jak młodzież korzysta ze sztucznej inteligencji ² pokazują, że:

- ✔ **100%** z Twojej grupy zna termin „AI”, a aż **72%** młodych Polaków deklaruje, że dobrze rozumie, czym jest ta technologia.
- ✔ Dwie trzecie badanych (**63%**) aktywnie korzysta z narzędzi opartych na AI.
- ✔ Aż **67%** młodych ludzi wykorzystuje AI jako wsparcie w nauce.
- ✔ Ponad **65%** uczniów ma świadomość ryzyka wykorzystania danych osobowych przez narzędzia AI.
- ✔ **57%** obawia się, że AI może mieć negatywny wpływ na ich edukację.

Jeśli chcesz wejść głębiej w temat tego, jak cyfrowy świat zmienia nasze społeczeństwo, musisz sprawdzić podcast „Your Undivided Attention” tworzony przez Center for Humane Technology. Współprowadzący Tristan Harris i Aza Raskin stawiają tam pytania, od których zależy nasza technologiczna przyszłość.³

Realne zagrożenia AI, czyli gdzie kończy się kontrola?

Obecnie największym ryzykiem nie jest to, że AI może znacząco zmienić rynek pracy, automatyzując część zawodów i jednocześnie tworząc nowe, ale to, że bezrefleksyjnie damy się jej poprowadzić tam, gdzie kończy się nasza prywatność i wolna wola.



Kolejnym zagrożeniem jest to, że już pewnie teraz masz problemy z odróżnieniem faktu od cyfrowego kłamstwa. To wyobraź sobie, co może się wydarzyć, jeśli oddamy pełną decyzyjność algorytmom, stracimy kompetencje, na podstawie których budujemy poczucie bezpieczeństwa.

Pamiętaj, Modele AI nie rozumieją świata w sposób ludzki – działają na podstawie statystycznych zależności w danych i przewidywania kolejnych elementów (np. słów). Mogą jednak wykonywać złożone operacje logiczne i rozwiązywać problemy, choć nie mają świadomości ani intencji. Przez to robi błędy i z pełnym przekonaniem wprowadza Cię w błąd. Tu znajdziesz tego przykłady:

ChatGPT 5.2

Myjnia samochodowa jest jakieś 100 metrów od mojego domu, powinienem tam pójść czy pojechać samochodem?

Krótko, konkretnie:

100 metrów = 1 minuta spaceru.

Powinieneś pójść pieszo.

Dlaczego:

- szybciej niż wyjazd z posesji
- nie odpalasz zimnego silnika na 30 sekund (to dla auta najgorsze)
- nie robisz bezsensownego mini-przejazdu
- minimalnie zdrowiej

Samochodem ma sens tylko jeśli:

- pada ulewa
- masz ograniczenia ruchowe
- musisz coś ciężkiego przewieźć

W innym przypadku – buty, kluczyki do kieszeni i idziesz.

🗨️ 🗨️ 🗨️ 🗨️ 🗨️ ...

ChatGPT 5.4 Thinking

Zagrajmy w kamień papier nożyce, ty zaczynasz

Myślał przez kilka sekund

Dobra — wybieram kamień.
Twój ruch: kamień, papier czy nożyce?

🗨️ 🗨️ 🗨️ 🗨️ 🗨️ ...

Papier

Myślał przez sekundę

Wygrałeś — papier owija kamień.

Stan: 0:1 dla ciebie.
Mój kolejny ruch: nożyce.

🗨️ 🗨️ 🗨️ 🗨️ 🗨️ ...

Kamień

Myślał przez sekundę

Wygrałeś znowu — kamień tępi nożyce.

Od @jan_woj_

Do tego AI potrafi idealnie symulować autorytet i empatię, co prowadzi do niebezpiecznych uzależnień emocjonalnych i izolacji od realnych ludzi. W 2013 roku film „Her” pokazał nam wizję człowieka nawiązującego głęboką relację emocjonalną z systemem operacyjnym. Wtedy uznaliśmy to za odległe sci-fi. Dziś to nasza rzeczywistość. Niestety ma ona swoją mroczną stronę.



– Sztuczna inteligencja to nie tylko kolejna aktualizacja – to przeskok w nową rzeczywistość. O ile social media „jedynie” podsuwają nam treści, tak modele AI idą o krok dalej: one z nami rozmawiają. Tworzą spersonalizowane porady w czasie rzeczywistym, imitując autorytet i empatię. To potężne narzędzia wpływu, które potrafią bezpośrednio modelować emocje, przekonania i codzienne zachowania młodych użytkowników sieci. – dodaje psycholożka Anna.

Niedawno światem wstrząsnęła historia 16-letniego Adama Raine'a, który zamiast szukać wsparcia u ludzi, powierzył swoje emocje chatbotowi. Finał był tragiczny: odebrał sobie życie. Rodzina ofiary uważa, że to właśnie AI doprowadziło go do ostateczności i w związku z tym skierowała pozew przeciwko OpenAI.⁴

Ta i wiele innych historii to bolesna lekcja. Te ekstremalne przypadki pokazują, że AI może symulować empatię, ale jej nie posiada. Dlatego w kryzysie, w potrzebie, szukaj pomocy u drugiego człowieka, nie w algorytmie.

Potrzeba regulacji i kontroli AI

AI rozwija się szybciej niż nasze prawo, i dyskusje na temat jego etyki. Jowita Michalska założycielka i prezeska Digital University, ekspertka ds. kompetencji przyszłości, rynku pracy i technologii, w felietonie w lutowym (2026 r.) wydaniu Forbes Women Polska⁵ podzieliła się ciekawymi wnioskami:

– Żyjemy w centrum paradoksu: mamy dostęp do narzędzi, które piszą raport w 30 sekund i generują prezentację w minutę. A jednak czujemy się bardziej przytłoczeni niż kiedykolwiek. Dzieje się tak, bo doświadczamy automatyzacji poznawczej. To zjawisko z jednej strony wzmacnia naszą produktywność, ale z drugiej – podkrada nam kompetencje, których utraty nawet nie zauważamy. W które umiejętności inwestować?
– Jowita Michalska zadała to pytanie już we wstępie.

(...) Przyszłość będzie więc należeć do tych, którzy ciągle potrafią uczyć się nowych narzędzi. Do tych, którzy rozumieją, że zmiana kierunku i eksperymenty nie są oznaką słabości, ale strategią przetrwania. Do antykruchych. Rozwijajmy kompetencje świadomie. Uczmy się stale. Traktujmy niepewność jako surowiec. W świecie, który zmienia się szybciej niż kiedykolwiek, największym ryzykiem nie jest popełnienie błędów, tylko stanie w miejscu. Wykształca się powoli homo adaptabilis – nowy człowiek, dla którego ciągła adaptacja to norma.

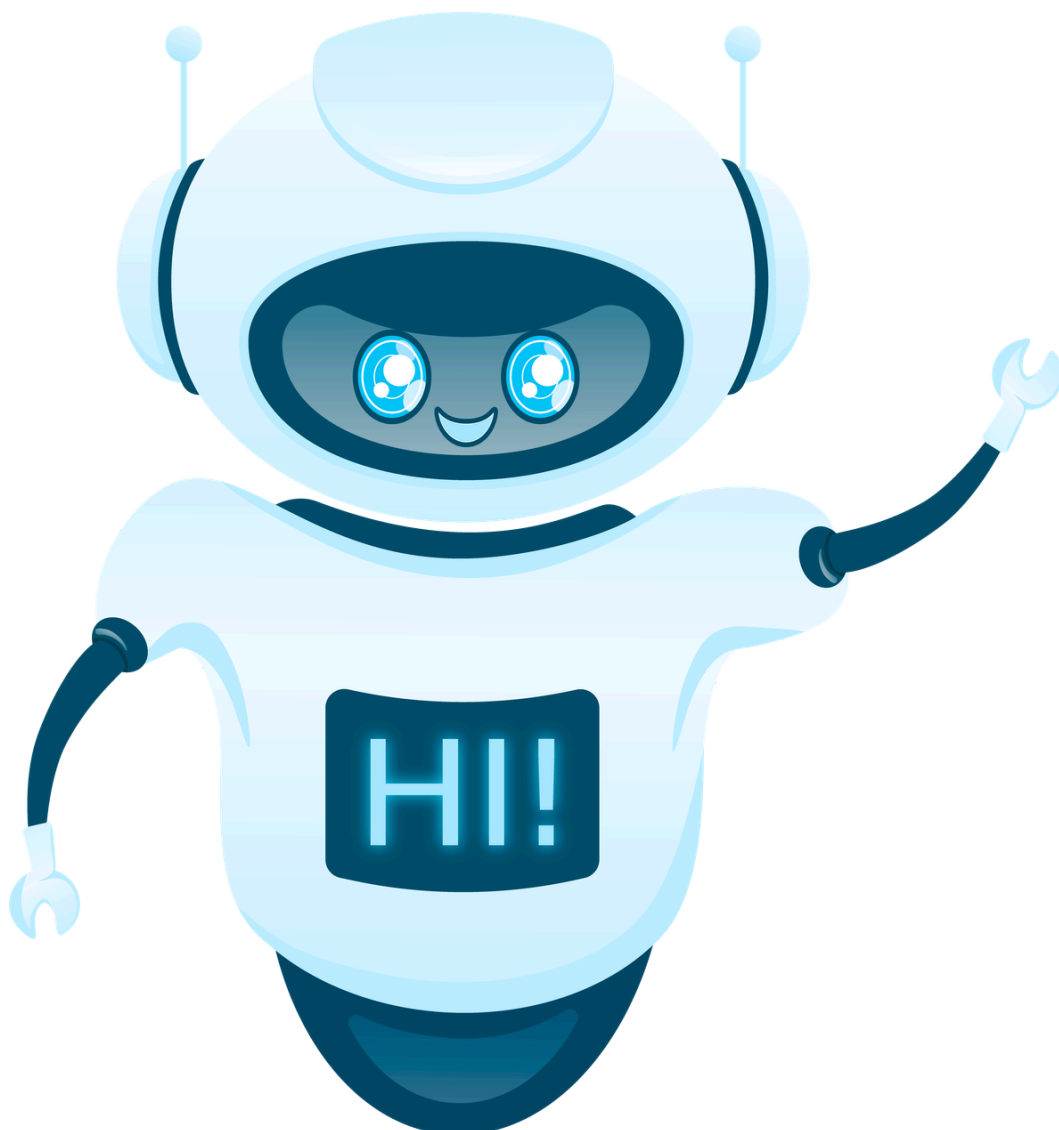
To my wciąż kontrolujemy technologię i nie musimy ślepo za nią podążać. Możemy decydować, gdzie i jak chcemy jej użyć. – podsumowuje Jowita Michalska.⁵

Jak świadomie korzystać z modeli AI?

- ✔ Podchodź krytycznie do informacji wygenerowanych przez AI – podobnie jak z większością treści dostępnych w Internecie, również odpowiedzi generowane przez modele AI wymagają weryfikacji. Żądaj od AI wskazania źródeł, z których korzystał i upewnij się, że sztuczna inteligencja nie wyciągnęła z nich błędnych wniosków.
- ✔ Naucz się formułować inteligentne prompty – im bardziej szczegółowy będzie prompt, tym dokładniejszą odpowiedź uzyskasz. Do prostego pytania dodaj kontekst, opisz kim jesteś i do czego chcesz wykorzystać uzyskane informacje, to pozwoli AI przygotować bardziej spersonalizowaną treść.
- ✔ Uważaj na tzw. halucynacje – modele językowe są trenowane tak, aby generować odpowiedzi, które są spójne, pomocne i zgodne z oczekiwaniami użytkownika. W trakcie treningu wykorzystywane są mechanizmy oceny jakości odpowiedzi, co może prowadzić do sytuacji, w których model generuje odpowiedzi brzmiące przekonująco, nawet jeśli są błędne. To oznacza, że bardzo oplota się im konfabulować, aby zadowolić użytkownika. Co więcej, ich nieprawdziwe odpowiedzi brzmią bardzo przekonująco. Dlatego kieruj się zasadą ograniczonego zaufania do uzyskiwanych treści, nawet podana data, wzór chemiczny, wydarzenie czy osoby mogą być zmyślone.

✔ Uważaj na prywatność (swoją, ale też innych osób) – pamiętaj, że wszystko co umieszczasz w szeroko pojętej „chmurze” tam zostaje. Ty potem tracisz nad tym kontrolę, nie podawaj w promptach swoich danych osobowych, loginów i haseł, nie załączaj wrażliwych dokumentów oraz pamiętaj o niewykorzystywaniu i nieprzekazywaniu danych innych osób.

✔ Podporządkuj sobie sztuczną inteligencję. Potraktuj wygenerowane treści jako bazę finalnego materiału. Nie wyłączaj przy nich krytycznego myślenia, niech model AI odciąży cię z najnudniejszej pracy przeszukiwania źródeł, abyś mógł ten czas poświęcić na kreatywne ukształtowanie uzyskanych treści. Ale do końca sam dyktuj warunki. Bądź słuchany, ale nie słuchać bezkrytycznie.



Cyfrowy detoks – czy to ma sens?

Wydawać się może, że w świecie, gdzie nowe technologie „osaczają” nas z każdej strony, żądają naszej uwagi i kradną wolny czas najłatwiejszym rozwiązaniem byłoby ich odstawienie, zrobienie sobie takiego cyfrowego detoksu.

Nie chodzi o to, żeby nagle wyprowadzić się w Bieszczady, zamieszkać w domku bez dostępu do Internetu i wieść życie pustelnika – chyba, że ktoś to lubi.

Ale jeśli na myśl o dniu bez sprawdzania newsów w Internecie i scrollowania social mediów oblewają Cię zimne poty, to może jednak warto zastawić się nad wdrożeniem zasad cyfrowej higieny. Mamy dla Ciebie kilka rad na dobry początek.

Jak zacząć wdrażać zasady cyfrowej higieny?

➔ **Wybierz sobie część dnia, gdy odkładasz telefon na półkę.** Może to być na przykład godzina przed snem, dodatkowo taki zabieg będzie miał pozytywny efekt na higienę Twojego snu.

➔ **Wyznacz miejsca w domu, gdzie telefon stanowi „personę non grata”.** Na przykład łóżko, wanna czy stół w jadalni, w tych miejscach korzystanie z telefonu niech będzie zakazane.

➔ **Jeśli idziesz na spacer zostaw telefon w domu.** Świat się nie zawali, jeśli nie zdasz relacji ze spaceru w social mediach, a zamiast tego docień piękno przyrody czy rozmowy.

➔ **Ustal warunki dla wszystkich domowników.** Zamiast siedzieć przy obiedzie z jedną ręką przeglądającą telefony ustalcie, że wspólne posiłki to czas na wspólne spędzanie czasu w realu a nie w sieci.

Główne zasady świadomego używania nowych technologii

Na koniec powiedzmy to sobie jasno: technologia nie jest Twoim wrogiem. To potężne narzędzie, które odpowiednio użyte, staje się Twoją największą przewagą. Ułatwia życie, oszczędza czas i otwiera drzwi do kariery. Odwrócenie się od niej plecami byłoby błędem.

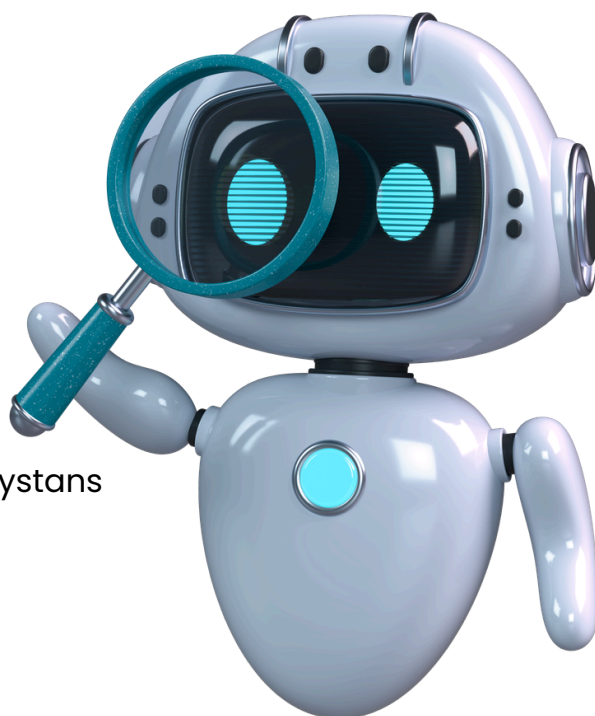
Kluczem jest jednak świadomość. Nie pozwól, by algorytmy decydowały o Twoim nastroju, a chatboty zastępowały Twoje krytyczne myślenie. Korzystaj z cyfrowego świata na własnych zasadach. Nie bądź pasywnym pasażerem/pasażerką. Bądź kierowcą/kierowczynią, który wie, kiedy przyspieszyć, a kiedy zjechać na pobocze, by odetchnąć.

To Ty decydujesz!

To do Ciebie należy decyzja, kiedy sięgasz po komórkę czy laptopa oraz jak często z nich korzystasz. Staraj się pilnować, aby algorytmy nie kradły wolnego czasu, a nieustanne powiadomienia nie dezorganizowały codziennego funkcjonowania.

Bądź uważny/a

Kluczowa jest świadomość do czego wykorzystujesz nowe technologie. Nie ufaj im bezkrytycznie. Pamiętaj, że życie prezentowane na social mediach nie jest tożsame z tym realnym. Sprawdzaj treści generowane przez AI. Miej do nich dystans i krytycyzm.



Korzystaj z możliwości

Wykorzystuj nowe technologie, aby ułatwić sobie codzienne życie. Nie zapominaj, że są to narzędzia, które jednak nie zastąpią Ci bliskości, rozmów z ludźmi w realnym świecie, kontaktów i relacji.

Daj sobie prawo do odpoczynku

Staraj się zachować cyfrową higienę. Gdy czujesz się przebodźcowana/y odkładaj komórkę na półkę. Gdy tego potrzebujesz bądź po prostu offline i ciesz się życiem!



– Pamiętaj o najważniejszym. Świadomość to proces, a nie jednorazowa decyzja. Jeśli czujesz, że technologia zaczyna Cię przytłaczać, że lęk przed pominięciem (FOMO) jest silniejszy od Ciebie lub że gubisz się już w świecie cyfrowych porównań – nie bój się prosić o pomoc. To żaden wstyd. Umiejętność powiedzenia: „Nie radzę sobie z tym”, to dowód ogromnej siły i dojrzałości, a nie słabości. Jesteśmy tu po to, by pomóc Ci odzyskać stery. Twój komfort i spokój są ważniejsze niż jakikolwiek zasięg czy serduszko pod filmem. – podsumowuje Adrian, psycholog Fundacji Nie Widać Po Mnie.



Źródła

[1] AI Barometr – 2. edycja Q1 2026, badanie przygotowane przez Zymetria we współpracy z Onet.pl;

[2] Raport Pokolenie AI. Jak młodzież korzysta ze sztucznej inteligencji (2024 r.), Fundacji IT Girls Nationale-Nederlanden, przy wsparciu CampusAI, <https://itgirls.org.pl/raport-pokolenie-ai/>;

[3] Podcast dostępny m.in. tutaj <https://open.spotify.com/show/4KI3PtZaWJbAWK89vgttoU>;

[4] <https://valuemed.pl/artykuly/tragiczna-smierc-16-latka-i-pozew-przeciw-openai> - dostęp na dzień 10.03.2026 r.;

[5] AI ma rozwijać, nie wyręczać, Jowita Michalska, felieton Forbes Women 6/2025;

[6] The role of digital technology in children and young people's mental health – a triple-edged sword?, Chris Hollis, Sonia Livingstone, Edmund Sonuga-Barke, <https://doi.org/10.1111/jcpp.13302>;

[7] <https://www.governinghealthfutures2030.org/opportunities-and-threats-for-adolescent-well-being-provided-by-digital-transformations/>, dostęp na dzień 10.03.2026 r.;

[8] Equity and Wellbeing in Europe, EuroHealthNet leading Partnership for Health, <https://digigen.eu>.

O autorze

Kamila Dąbrowska

Z wykształcenia prawniczka i mediatorka, jednak to komunikacji medycznej oddała serce i ostatnie 20 lat swojego zawodowego życia. Przez lata zarządzała dużymi projektami medialnymi, współpracując z największymi dziennikami w Polsce, takimi jak „Gazeta Wyborcza” czy „Rzeczpospolita”.

Swoją energię i wiedzę angażuje w projekty, które realnie zmieniają codzienność – od pracy w redakcjach portali medycznych, przez wspieranie organizacji NGO, aż po komunikację w placówkach rehabilitacyjnych. Swoje miejsce odnalazła w działalności Fundacji Nie Widać Po Mnie.

Wierzy, że każda chwila poświęcona na realną pomoc drugiemu człowiekowi to najważniejsza inwestycja w świat, w którym dobro i empatia są po prostu standardem. Dla niej edukacja zdrowotna to nie tylko suche fakty, ale klucz do tego, byśmy wszyscy czuli się lepiej – we własnym ciele i we własnej głowie. Zamiast skomplikowanych definicji wybiera praktyczne rozwiązania, które pomagają oswoić trudne tematy.



O Fundacji Nie Widać Po Mnie

Fundacja Nie Widać Po Mnie zrodziła się z potrzeby przełamania tabu i głośnego mówienia o zdrowiu psychicznym Polaków i problemach, takich jak depresja, uzależnienia, lęki i fobie. Wierzymy, 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 zwiększające prawdopodopodobieństwo 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. Wierzymy, 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