

Bezpieczna przestrzeń ONLINE



Laura Sobotka

Uzależnienie od telefonu i higiena cyfrowa

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: Uzależnienie od telefonu i higiena cyfrowa

Autor: Laura Sobotka

Nadzór merytoryczny: Marta Homa

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Urszula Szybowicz

Skład i opracowanie graficzne: Kamila Olejnik

Zdjęcia: źródło – baza zdjęć iSTOCK

ISBN: 978-83-68385-49-6

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).

Wstęp

Internet stał się nieodłączną częścią codziennego życia. Umożliwia naukę, kontakt z innymi ludźmi, rozwijanie zainteresowań oraz dostęp do ogromnej ilości informacji. Dla wielu osób – szczególnie młodych – jest naturalnym środowiskiem funkcjonowania.

Jednocześnie coraz częściej zwraca się uwagę na to, że nadmierne korzystanie z Internetu może prowadzić do problemów psychicznych i fizycznych. Trudność z odłożeniem telefonu, ciągłe sprawdzanie powiadomień, spędzanie wielu godzin w mediach społecznościowych czy poczucie niepokoju bez dostępu do sieci to sygnały, które mogą wskazywać na obniżoną kontrolę nad korzystaniem z technologii i wymagają uważnej obserwacji.

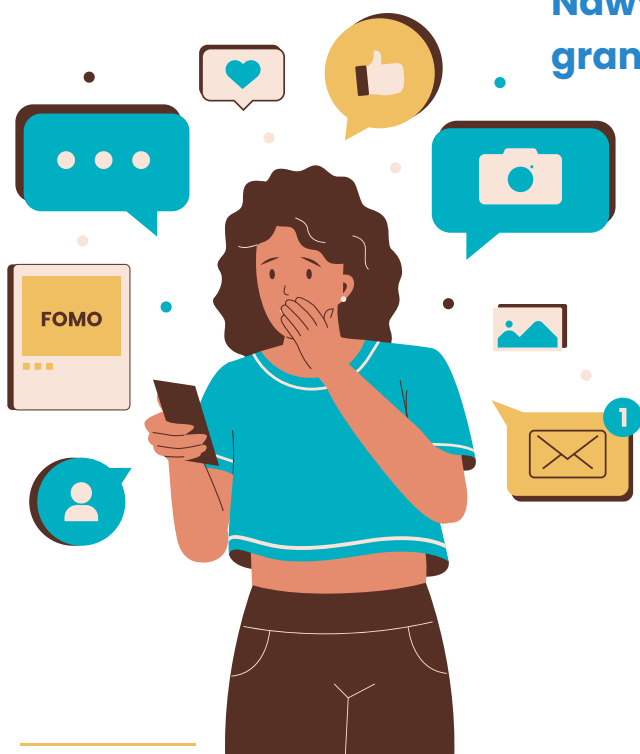
Wraz z rozwojem technologii pojawiło się także pojęcie higieny cyfrowej – czyli świadomego i zdrowego korzystania z Internetu. Oznacza ono nie tylko kontrolowanie czasu spędzanego online, ale również dbanie o równowagę między światem cyfrowym a rzeczywistym.



Celem tego e-booka jest przybliżenie zjawiska uzależnienia od Internetu, omówienie jego mechanizmów oraz przedstawienie praktycznych sposobów dbania o zdrowe korzystanie z technologii. Bądźmy uważni na swoje zachowania i nawyki, dbając o nasze zdrowie i samopoczucie.

Rozdział 1 – Czym jest uzależnienie behawioralne?

Nawyki a uzależnienie – gdzie jest granica?



Korzystanie z Internetu, telefonu czy mediów społecznościowych jest dziś czymś naturalnym. Problem pojawia się jednak wtedy, gdy dana aktywność przestaje być świadomym wyborem, a zaczyna przyjmować formę przymusu.

Nawyk to czynność, którą wykonujemy regularnie, często automatycznie, ale mamy nad nią kontrolę. Możemy ją przerwać, zmienić lub ograniczyć. Uzależnienie natomiast wiąże się z utratą kontroli – osoba czuje silną potrzebę wykonywania danej czynności, nawet jeśli zdaje sobie sprawę z jej negatywnych skutków.

W przypadku uzależnień behawioralnych nie mamy do czynienia z substancją (jak w uzależnieniach od alkoholu czy narkotyków), lecz z określonym zachowaniem. Może to być korzystanie z Internetu, granie w gry, korzystanie z mediów społecznościowych czy ciągłe sprawdzanie telefonu.

Uzależnienie behawioralne

Uzależnienia behawioralne opisują utrwalone wzorce zachowań, które początkowo przynoszą przyjemność lub ulgę, a z czasem mogą być trudne do kontrolowania i negatywnie wpływać na codzienne funkcjonowanie. Do najczęściej spotykanych uzależnień behawioralnych zalicza się:

- ✔ uzależnienia od internetu,
- ✔ uzależnienia od mediów społecznościowych,
- ✔ uzależnienia od gier komputerowych,
- ✔ uzależnienie od telefonu (tzw. fonoholizm).

Warto podkreślić, że niektóre mechanizmy związane z tymi zachowaniami mogą przypominać mechanizmy występujące w uzależnieniach od substancji. Mózg reaguje na przyjemne bodźce (np. powiadomienia, lajki, nowe treści) poprzez wydzielanie dopaminy – neuroprzekaźnika odpowiedzialnego za odczuwanie nagrody i przyjemności.

Z czasem może pojawić się potrzeba coraz częstszego sięgania po podobne bodźce, co sprzyja wydłużaniu czasu spędzanego online.

Psychologiczne i fizyczne mechanizmy uzależnienia

Problemowe korzystanie z Internetu może wiązać się zarówno z mechanizmami psychologicznymi, jak i z konsekwencjami somatycznymi oraz fizjologicznymi.

Z perspektywy psychologicznej ważną rolę odgrywają emocje. Internet często staje się sposobem na radzenie sobie ze stresem, nudą, samotnością czy trudnymi przeżyciami. Zamiast konfrontować się z problemem, osoba sięga po telefon lub komputer, co daje chwilową ulgę.

Z kolei z perspektywy fizjologicznej istotne jest działanie układu nagrody w mózgu. Każde powiadomienie, wiadomość czy nowa treść może działać jak nagroda, wzmacniając potrzebę ponownego sięgnięcia po urządzenie.

W dłuższej perspektywie może to prowadzić do:

- ✔️ trudności z koncentracją,
- ✔️ poroszenia jakości snu,
- ✔️ zmęczenia i przeciężenia organizmu,
- ✔️ zwiększonego poziomu stresu i napięcia.

Uzależnienie od Internetu nie pojawia się nagle – jest procesem, który rozwija się stopniowo. Dlatego tak ważne jest wczesne zauważenie sygnałów ostrzegawczych i wprowadzenie zdrowych nawyków związanych z korzystaniem z technologii.

Rozdział 2 – Uzależnienie od Internetu – objawy i konsekwencje

Objawy uzależnienia od Internetu

Uzależnienie od Internetu rozwija się stopniowo i często na początku jest trudne do zauważenia. Wiele zachowań może wydawać się „normalnych”, szczególnie w świecie, w którym większość aktywności przeniosła się do przestrzeni online. Istnieją jednak pewne sygnały, które mogą wskazywać na problem. Do najczęstszych objawów uzależnienia należą:

- ✔ trudność w kontrolowaniu czasu spędzanego w Internecie,
- ✔ częste sięganie po telefon bez konkretnego powodu,
- ✔ odczuwanie niepokoju lub irytacji w sytuacji braku dostępu do sieci,
- ✔ zaniedbywanie obowiązków szkolnych lub domowych,
- ✔ poczucie utraty kontroli nad własnym zachowaniem,
- ✔ rezygnowanie z kontaktów „na żywo” na rzecz aktywności online,

Charakterystyczne jest także to, że mimo świadomości negatywnych skutków, osoba nadal korzysta z Internetu w nadmierny sposób – zmiana tych nawyków często okazuje się procesem wymagającym czasu i stopniowego wprowadzania zmian.

Konsekwencje psychiczne

Nadmierne korzystanie z Internetu może znacząco wpływać na zdrowie psychiczne. Jednym z najczęstszych skutków jest pogorszenie koncentracji i trudności w skupieniu uwagi. Stały napływ bodźców – powiadomień, krótkich filmów, informacji – sprawia, że mózg przyzwyczaja się do szybkiej zmiany treści, co utrudnia dłuższe skupienie, na przykład podczas nauki.

Kolejną konsekwencją może być zwiększony poziom stresu i napięcia. Paradoksalnie, choć Internet często jest wykorzystywany jako forma relaksu, jego nadmiar może prowadzić do przeciążenia informacyjnego i zmęczenia psychicznego.

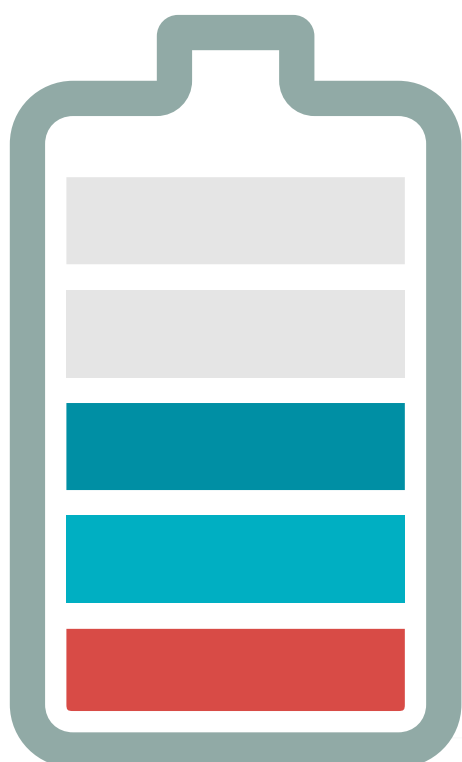
Warto również zwrócić uwagę na związek między korzystaniem z mediów społecznościowych a samopoczuciem. Porównywanie się z innymi, presja bycia „na bieżąco” oraz potrzeba akceptacji mogą wpływać na obniżenie nastroju i poczucia własnej wartości.



Konsekwencje fizyczne

Nadmierne korzystanie z urządzeń cyfrowych może również wiązać się z niekorzystnymi skutkami dla zdrowia fizycznego. Długotrwałe korzystanie z urządzeń elektronicznych często wiąże się z siedzącym trybem życia oraz ograniczoną aktywnością fizyczną.

Do najczęstszych konsekwencji należą:



- ✓ bóle kręgosłupa i karku,
- ✓ zmęczenie, suchość oczu oraz przejściowy dyskomfort wzrokowy
- ✓ problemy ze snem (szczególnie przez korzystanie z telefonu przed snem),
- ✓ ogólne zmęczenie organizmu.

Światło emitowane przez ekrany (tzw. światło niebieskie) może zaburzać rytm dobowy, wpływając na wydzielane melatoniny, utrudniając zasypianie i pogarszając jakość snu. To z kolei wpływa na funkcjonowanie w ciągu dnia – poziom energii, koncentrację oraz nastrój.

Wpływ na relacje i codzienne funkcjonowanie

Jednym z mniej oczywistych, ale bardzo ważnych skutków uzależnienia od Internetu jest jego wpływ na relacje z innymi ludźmi.

Osoby spędzające dużo czasu online mogą stopniowo ograniczać kontakty bezpośrednie, co prowadzi do poczucia osamotnienia i osłabienia więzi społecznych. Nawet w sytuacjach wspólnego przebywania z innymi (np. w domu czy wśród znajomych), uwaga może być skupiona na telefonie

Uzależnienie może również wpływać na codzienne funkcjonowanie – organizację czasu, obowiązki szkolne czy jakość odpoczynku. Często pojawia się trudność w „oderwaniu się” od Internetu, co prowadzi do odkładania zadań i narastania stresu



Nadmierne korzystanie z telefonu może negatywnie wpływać na wiele obszarów codziennego funkcjonowania, dlatego warto rozwijać bardziej świadome nawyki cyfrowe.

Rozdział 3 – FOMO – strach przed pominięciem

Czym jest FOMO?

FOMO (ang. Fear of Missing Out) oznacza lęk przed tym, że coś ważnego nas omija – wydarzenie, informacja, rozmowa czy doświadczenie innych osób. Jest to zjawisko szczególnie silnie związane z mediami społecznościowymi, gdzie użytkownicy są na bieżąco informowani o tym, co robią inni.

Przeglądając relacje, zdjęcia czy posty, można odnieść wrażenie, że inni prowadzą bardziej interesujące, aktywne lub „lepsze” życie. To może wywoływać poczucie, że trzeba być stale online, aby niczego nie przegapić.

FOMO nie jest zaburzeniem samym w sobie, ale może znacząco wpływać na sposób korzystania z Internetu i prowadzić do nadmiernego sprawdzania telefonu czy mediów społecznościowych.



Jak FOMO wpływa na codzienne funkcjonowanie?

Osoby doświadczające FOMO często odczuwają potrzebę ciągłego bycia „na bieżąco”. Może to oznaczać częste sprawdzanie powiadomień, odświeżanie aplikacji czy trudność w oderwaniu się od telefonu, nawet w sytuacjach wymagających skupienia, takich jak nauka czy rozmowa z innymi.

Z czasem może to prowadzić do:

- ✔ rozproszenia uwagi i trudności z koncentracją,
- ✔ zwiększonego napięcia i niepokoju,
- ✔ trudności w odpoczynku i “wyłączaniu się”,
- ✔ poczucia presji i porównywania się z innymi

FOMO może także wpływać na jakość snu – wiele osób sięga po telefon tuż przed zaśnięciem lub nawet w nocy, aby sprawdzić, czy nie pojawiły się nowe informacje.

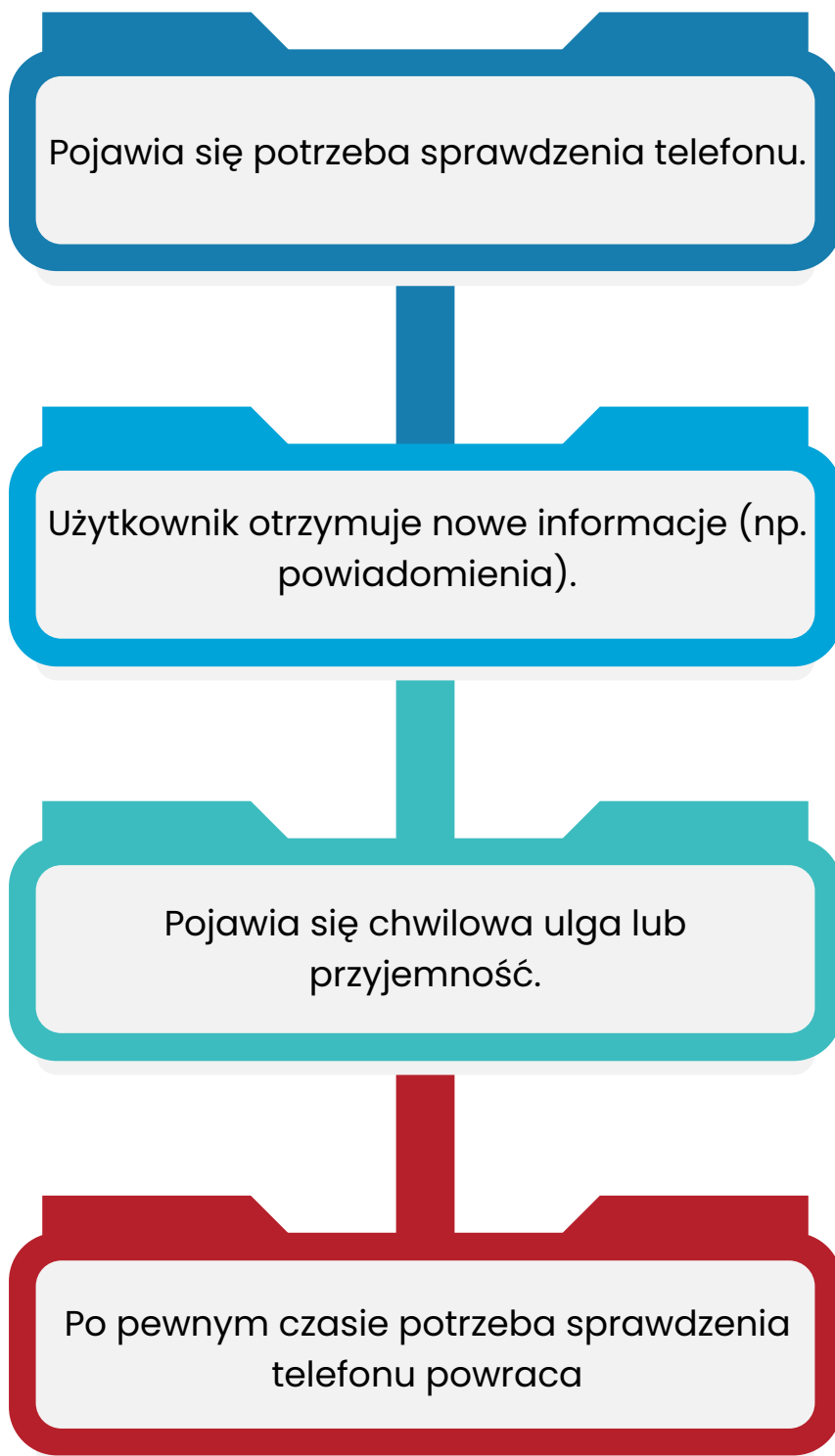
FOMO a uzależnienie od Internetu

FOMO jest jednym z czynników, które mogą wzmacniać uzależnienie od Internetu. Strach przed pominięciem sprawia, że użytkownik czuje potrzebę ciągłego monitorowania tego, co dzieje się w sieci.

Badania pokazują, że osoby o wyższym poziomie FOMO częściej korzystają z mediów społecznościowych w sposób problematyczny oraz częściej doświadczają objawów takich jak niepokój czy obniżony nastrój.



Mechanizm ten działa w prosty sposób:



Taki mechanizm może sprzyjać coraz częstszemu sięganiu po urządzenia i utrudniać ograniczanie czasu spędzanego online

Jak radzić sobie z FOMO?

Choć FOMO jest zjawiskiem powszechnym, można nauczyć się je ograniczać poprzez świadome korzystanie z technologii.

Pomocne mogą być między innymi:

- ✔ wyłączenie niepotrzebnych powiadomień,
- ✔ ustalanie konkretnych momentów sprawdzania telefonu,
- ✔ świadome robienie przerw od mediów społecznościowych,
- ✔ skupianie się na własnych doświadczeniach zamiast porównywania się z innymi.

Ważne jest także rozwijanie umiejętności bycia „tu i teraz” – czyli koncentrowania się na aktualnym doświadczeniu, bez potrzeby ciągłego sprawdzania, co dzieje się w świecie online.

Take Care of
Your Mind

Rozdział 4 – Ile spędzamy czasu w sieci?

Czas spędzany online – skala zjawiska

Korzystanie z Internetu stało się codziennością dla większości ludzi na świecie, jednak dane pokazują, że czas spędzany online systematycznie rośnie.

Z raportu DataReportal (Digital 2024 Global Overview Report) wynika, że przeciętny użytkownik Internetu spędza około **6 godzin i 40 minut dziennie online**.

Oznacza to, że niemal jedna trzecia doby przeznaczana jest na aktywność w sieci.

W przypadku młodzieży ten czas często jest jeszcze dłuższy, szczególnie jeśli uwzględni się korzystanie z mediów społecznościowych, oglądanie filmów oraz granie w gry online.



Media społecznościowe i smartfony



Media społecznościowe stanowią jedną z najczęstszych form aktywności w Internecie. Według tego samego raportu, użytkownicy spędzają średnio ok. **2 godzin i 20 minut dziennie** w mediach społecznościowych.

Dodatkowo badania wskazują, że młodzi ludzie bardzo często sięgają po smartfony wielokrotnie w ciągu dnia – sprawdzając powiadomienia, wiadomości czy aplikacje społecznościowe.

Problemowe korzystanie z Internetu

Nie każdy intensywny kontakt z Internetem oznacza uzależnienie, jednak badania wskazują, że u części osób korzystanie z sieci przybiera formę problemową.

Według przeglądu badań przeprowadzonego przez Kuss i Griffiths (2017), uzależnienie od mediów społecznościowych i Internetu wiąże się z takimi objawami jak utrata kontroli, nadmierne zaangażowanie oraz negatywne konsekwencje w życiu codziennym.

Dodatkowo badania wskazują, że problemowe korzystanie z telefonu i internetu jest powiązane z wyższym poziomem lęku, stresu oraz trudnościami emocjonalnymi (Elhai i in., 2016).



Co oznaczają te dane?

Przedstawione statystyki pokazują, że korzystanie z Internetu jest powszechne i stanowi ważną część codziennego życia. Jednocześnie wskazują, że granica między adaptacyjnym a nadmiernym korzystaniem z Internetu bywa płynna i zależy od indywidualnego sposobu funkcjonowania.

Duża ilość czasu spędzanego online nie zawsze oznacza problem, jednak warto zwracać uwagę na sposób korzystania z Internetu oraz jego wpływ na samopoczucie, zdrowie i relacje z innymi.

Świadomość skali zjawiska może być pierwszym krokiem do wprowadzenia zmian i zadbania o bardziej zrównoważone korzystanie z technologii.

Rozdział 5- Jak korzystać z Internetu w zdrowy sposób?

Dlaczego higiena cyfrowa jest tak ważna?

Internet sam w sobie nie jest problemem. To narzędzie – może pomagać, rozwijać, inspirować. Problem zaczyna się wtedy, gdy przestajemy mieć nad nim kontrolę.

Wiele osób nawet nie zauważa momentu, w którym „jeszcze jedna minuta” zamienia się w godzinę, a szybkie sprawdzenie telefonu w długie scrollowanie bez celu. W takich sytuacjach może dochodzić do utraty poczucia upływu czasu, a także do pogorszenia koncentracji i ograniczenia uwagi kierowanej na otoczenie.

Higiena cyfrowa to nic innego jak świadome dbanie o to, jak korzystamy z technologii. To umiejętność stawiania granic – nie po to, żeby sobie coś odbierać, ale żeby odzyskać równowagę.

Równowaga online–offline

Jednym z najważniejszych elementów higieny cyfrowej jest równowaga między światem online a offline.

Warto zadać sobie proste pytanie:

Czy Internet jest dodatkiem do mojego życia, czy zaczyna je zastępować?

Relacje, odpoczynek, ruch, rozmowy – to wszystko dzieje się poza ekranem. Jeśli większość czasu spędzamy w świecie cyfrowym, łatwo stracić kontakt z tym, co realne i naprawdę ważne.

To nie oznacza, że trzeba całkowicie zrezygnować z Internetu. Chodzi raczej o świadome wybory i proporcje. Nawet niewielkie zmiany mogą przynosić istotne efekty.

Praktyczne zasady higieny cyfrowej

Wprowadzenie zdrowych nawyków nie musi być trudne ani radykalne. Najważniejsze jest stopniowe budowanie świadomości i wprowadzanie drobnych zmian.

Możesz zacząć od kilku prostych kroków:

- ✔ Wyznacz konkretne momenty korzystania z telefonu – zamiast sięgać po niego automatycznie co kilka minut.
- ✔ Ogranicz powiadomienia – nie wszystko wymaga natychmiastowej reakcji.
- ✔ Nie korzystaj z telefonu tuż przed snem – pozwól swojemu mózgowi się wyciszyć.
- ✔ Zrób „cyfrowe przerwy” w ciągu dnia – nawet 15–30 minut bez ekranu robi różnicę.
- ✔ Zadbaj o przestrzeń bez telefonu – np. podczas posiłków czy rozmów z bliskimi.

Na początku może to być trudne. Pojawi się odruch sięgnięcia po telefon, nuda, a nawet lekkie napięcie. To naturalne – to właśnie moment, w którym zaczynasz odzyskiwać kontrolę.

Małe zmiany, duży efekt

Nie chodzi o to, żeby być „idealnym” użytkownikiem Internetu. Chodzi o to, żeby być świadomym. Każda decyzja – odłożenie telefonu, wyjście na spacer, rozmowa z kimś zamiast scrollowania – to krok w stronę większej równowagi.

Z czasem można zauważyć, że:

- ✔ łatwiej się skupić,
- ✔ sen staje się głębszy i bardziej regenerujący,
- ✔ pojawia się więcej spokoju i mniej napięcia,
- ✔ relacje z innymi stają się bardziej autentyczne.

To nie jest kwestia jednego dnia, ale procesu. I każdy ma prawo iść własnym tempem.

Zakończenie

Internet jest częścią naszego świata – i nic nie wskazuje na to, żeby miało się to zmienić. Ale to od nas zależy, czy będzie on narzędziem, które wspiera nasze życie, czy czymś, co stopniowo zaczyna je przejmować.

Uzależnienie od Internetu nie pojawia się nagle. To małe decyzje powtarzane każdego dnia – jeszcze jeden film, jeszcze jedno sprawdzenie telefonu, jeszcze chwila online. Dlatego tak ważna jest świadomość i uważność w tym, jak korzystamy z technologii.

Masz prawo do odpoczynku, do ciszy, do bycia offline. Masz prawo nie odpowiadać od razu, nie być zawsze dostępnym i nie wiedzieć wszystkiego, co dzieje się w sieci.

To właśnie w tych momentach – kiedy odkładasz telefon, patrzysz wokół siebie, rozmawiasz z kimś naprawdę – zaczyna się coś ważnego. Prawdziwe doświadczenia, prawdziwe relacje i prawdziwy odpoczynek.

Nie chodzi o to, żeby zrezygnować z Internetu. Chodzi o to, żeby nie rezygnować z siebie.

Bibliografia

1. Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184.
2. DataReportal. (2024). Digital 2024: Global overview report.
3. Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509–516.
4. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.
5. Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848.

O autorce

Laura Sobotka

Studentka trzeciego roku jednolitych studiów magisterskich na kierunku psychologia na Uniwersytecie SWPS w Warszawie. Od najmłodszych lat fascynował ją ludzki mózg oraz złożoność procesów psychicznych – to, w jaki sposób myśli, emocje i doświadczenia kształtują człowieka. Ta wieloletnia ciekawość stała się fundamentem jej ścieżki edukacyjnej oraz świadomą decyzją o podążaniu w kierunku zawodu psychologa, a w przyszłości psychoterapeuty.

Na co dzień angażuje się w działalność fundacji, ponieważ wierzy, że szerzenie dobra i realna pomoc drugiemu człowiekowi mają ogromną wartość. Swoją przyszłość widzi w pracy terapeutycznej, dzięki której będzie mogła wspierać innych w pokonywaniu trudności i budowaniu lepszego życia. Już dziś dokłada do tej wizji małe cegiełki poprzez pracę społeczną, zdobywanie wiedzy i rozwój osobisty, konsekwentnie dążąc do tego, by zmieniać świat.



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 prawdopodobieństwo 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