


Nie scrolluj przez
życie

**PRZEJMIJ
KONTROLĘ**



MECHANIZM BEZMYŚLNEGO SCROLLOWANIA



Dlaczego nie możemy przestać scrollować?

Pętla dopaminy – natychmiastowa nagroda powoduje, że chcemy więcej.

Każde przewinięcie to mikrodawka przyjemności, która tworzy uzależniający cykl.





Ile czasu tracimy?
2-4 H
DZIENNIE
NA SCROLLOWANIE

To średni czas spędzany na bezmyślnym przewijaniu feedów w social mediach. Tyle godzin dziennie tracimy na treści, które nie wnoszą wartości do naszego życia.



Wpływ social mediów

Co dzieje się w Twoim mózgu?



Koncentracja

Obniżona koncentracja
i ciągłe rozproszenie uwagi.



Pamięć

Zaburzenia pamięci roboczej
i trudności w głębokim
myśleniu.



Przebodźcowanie i FOMO

NIEUSTANNY SZUM

Ciągłe powiadomienia i natłok informacji rozpraszają i męczą. Twój mózg nie jest stworzony do przetwarzania takiej ilości bodźców.



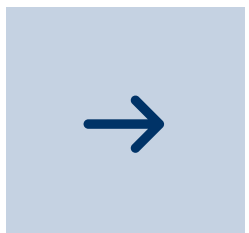
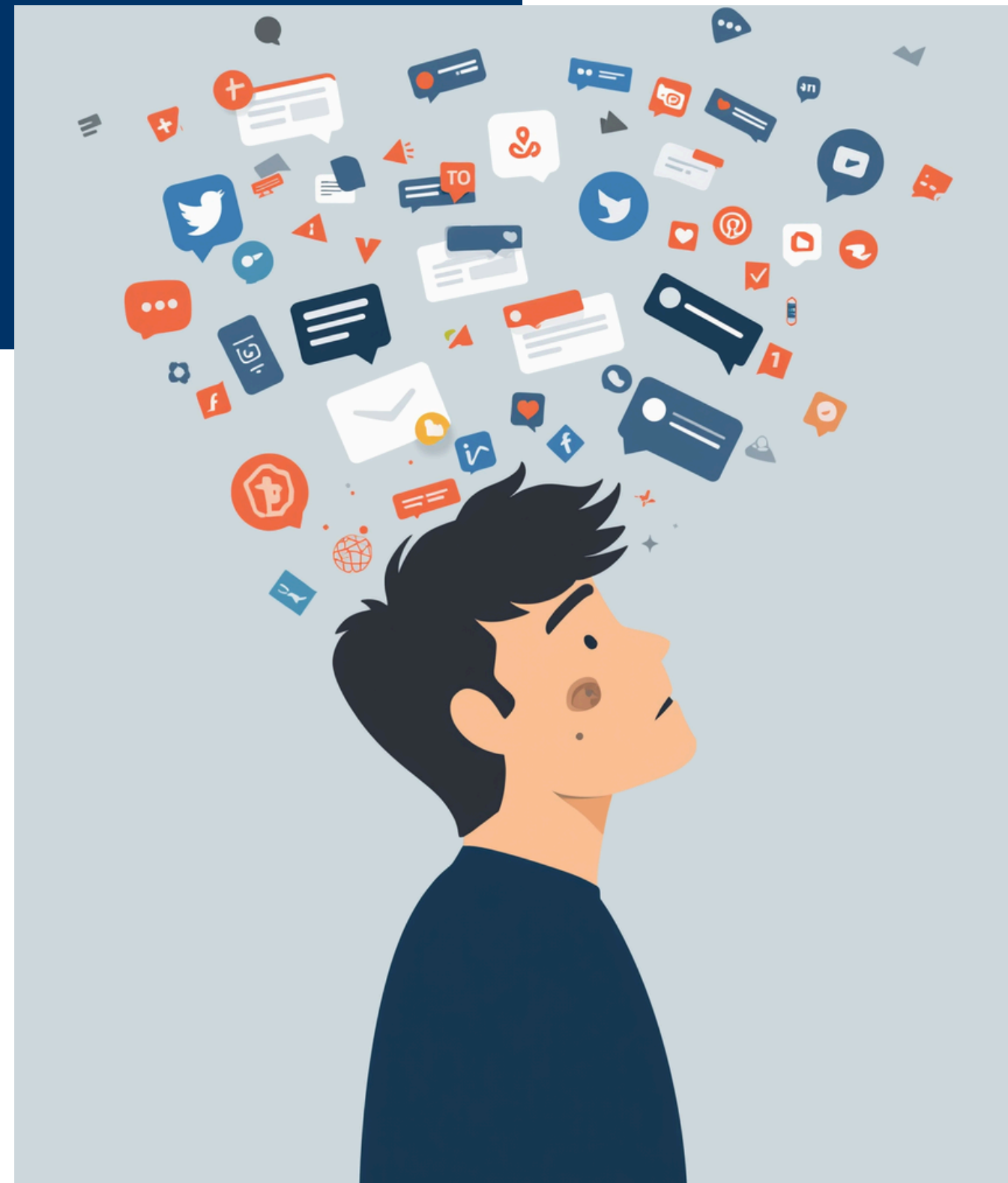
Powiadomienia non-stop

Każdy dźwięk i wibracja przerywa Twoją koncentrację i zwiększa poziom stresu.



FOMO – strach przed pominięciem

Lęk, że ominie Cię coś ważnego, zmusza do ciągłego sprawdzania telefonu.



Wpływ na sen

Scrollowanie przed snem szkodzi



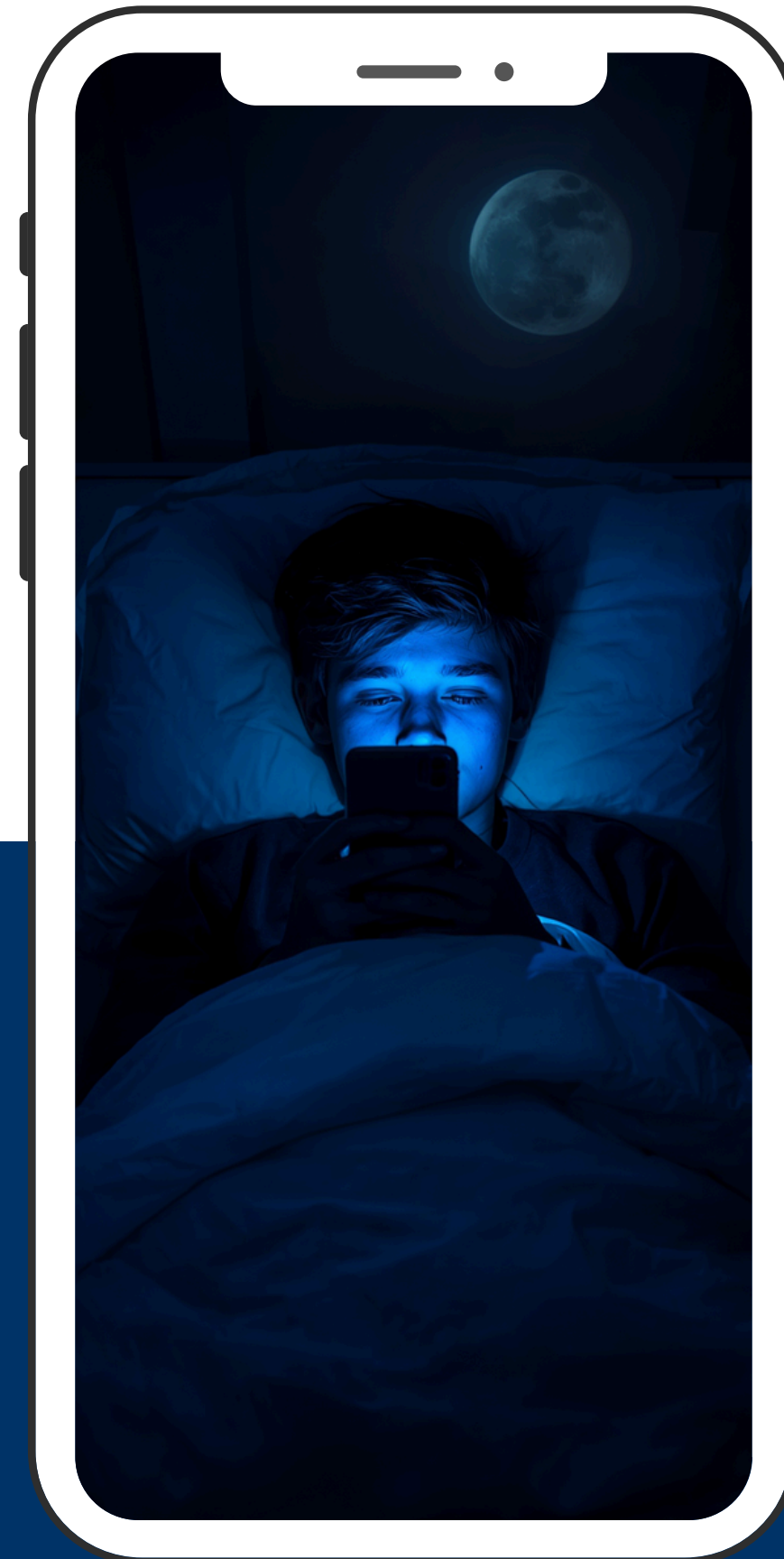
Niebieskie światło

Blue light hamuje melatoninę i utrudnia zasypianie.



Rytm dobowy

Zaburzenia rytmu dobowego prowadzą do gorszej jakości snu.



Zdrowie Psychiczne

Social media wpływają na nasze samopoczucie. Ciągłe porównywanie się z innymi i cyfrowy szum informacyjny wpływają negatywnie na zdrowie psychiczne.



Porównywanie się wywołuje lęk

Idealne życie innych w social mediach budzi niepokój i obniża samoocenę.



Depresja cyfrowa

To realne zagrożenie – nadmierne scrollowanie zwiększa ryzyko objawów depresyjnych.



Odzyskaj kontrolę

NARZĘDZIA

🌙 Tryb focus / Nie przeszkadzać

Wycisz powiadomienia i skup się na tym, co ważne.

📱 Tryb szarości

Usuń kolory, zmniejsz atrakcyjność ekranu.

🕒 Limity czasowe aplikacji

Ustaw dzienny limit i trzymaj się go.



Odzyskaj kontrolę **TECHNIKI, KTÓRE DZIAŁAJĄ**



- Cyfrowy detox – przerwa od wirtualnego życia.
- Odłącz się na chwilę, by odzyskać energię i jasność myślenia.
- Mindful scrolling – świadome przewijanie.
- Zatrzymaj się i zapytaj: czy tego naprawdę potrzebuję?
- Time blocking – planowanie czasu online.
- Wyznacz konkretne bloki czasowe na social media.



TWÓJ CZAS = TWOJE ŻYCIE



Steruj świadomie

Nie daj algorytmom zdominować swojego życia. Wybierz, jak spędzasz swój czas – to Twoja decyzja.

Zacznij dziś

Każda minuta to wybór. Zacznij od jednej zmiany – wyłącz powiadomienia, ustaw limit, odłóż telefon.

**PRZEJMIJ
KONTROLĘ
TERAZ**