




Informacyjna kampania społeczna  
dotycząca **prewencji stresu cyfrowego**  
i zachowania równowagi cyfrowej  
w pracy i po pracy

Organizator:  
**CIOP**  **PIB**

**konferencja Stres Cyfrowy**

**Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy**

**29 września 2021**



**Równowaga cyfrowa**  
**- jak radzić sobie z napięciem**  
**i przeciążeniem informacyjnym?**

## Marta Błońska

PSYCHOLOG, TRENER, COACH ICF

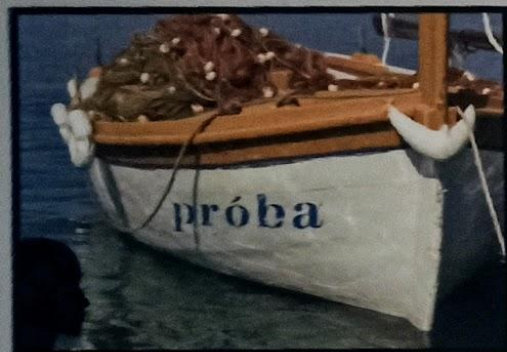
## Gosia Horakova

PSYCHOLOG, TRENER, COACH ICF



**„Wierzimy, że technologia powinna poprawić życie,  
a nie odwracać od niego uwagę”**

Google



**Jaki jest nasz współczesny świat ?**







## „Smog informacyjny”

**Profesor Ryszard Tadeusiewicz**  
cybernetyk i trzykrotny rektor AGH





# Przebodźcowanie i stres cyfrowy



To kognitywno/poznawcze wyczerpanie, którego źródłem jest ciągłe bombardowanie rozpraszaczami.

Przebodźcowanie, przytłoczenie, często stanowi źródło napięć i stresu określane jako: **stres cyfrowy (ang. cyber stress) lub technostres (ang. technostress)**

“Wypełniamy każdą możliwą przestrzeń czasową  
– **digital activity**. W tej „wolnej” przestrzeni czasowej rodzi się  
**kreatywność i innowacyjność.**”

Dziennikarz New York Times – Matt Richel





**Im więcej bodźców wchłania organizm,  
tym trudniejsze jest wyciszenie go.**

\*Badania naukowców z Case Western Reserve University, USA



## Okna off-line



DIGITAL  
WELLBEING  
SPACE

Stres wynikający z **braku równowagi cyfrowej** w czasie pracy i po pracy może powodować **zanikanie granicy** pomiędzy życiem zawodowym a osobistym.

Ciągłe bodźce mogą wyzwać poczucie bycia  
**„stale w pracy” („work without end”)**

**frustracja**

**brak  
koncentracji**

**wypalenie zawodowe**

**spadek  
motywacji**

**przytłoczenie**

**stres**



## Przerwy - odzyskanie energii i uwagi

- Pojęcie zmęczenia uwagi
- Przerwy co 90 minut
- Ważne, by zrobić coś zupełnie innego

**Teoria odzyskiwania uwagi (ART)** - zasoby uwagi są ograniczone, jeśli się je wyczerpie, to koncentracja staje się bardzo trudna.





## Po pracy nie myśl o pracy!

- Dziesięciolecia badań psychologicznych dowodzą, że kiedy mózg ma okazję do regularnego odpoczynku, to **jakość pracy i samopoczucia jest wyższa**.
- Czas na odpoczynek, na zainteresowania, dobre relacje zapobiegają **wypaleniu**.
- **Zregeneruj się** - jeśli tego nie zrobisz, to następnego dnia zrobisz mniej.
- Kontakt z naturą = głęboki relaks

**Kiedy pracujesz – pracuj ciężko, kiedy skończysz pracę – nie wracaj do niej!**

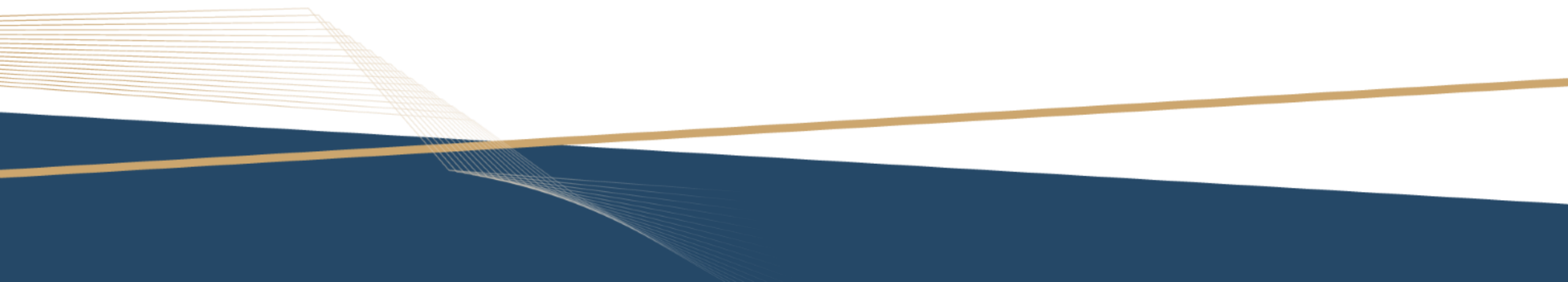
## **FOMO** (ang. Fear of Missing Out) Dan Herman

czyli lęk przed pominięciem objawia się nieodpartym pragnieniem pozostawania w stałej łączności z innymi, przy jednoczesnym wrażeniu, że jeśli jest inaczej, może omijać nas coś bardzo istotnego.

Andrew K. Przybylski:

**„wszechogarniający lęk, że inne osoby w danym momencie przeżywają bardzo satysfakcjonujące doświadczenia, w których ja nie uczestniczę”**

Wyniki prowadzonych obecnie badań sugerują, że kluczowym kontekstem pojawienia się FOMO jest podstawowa psychologiczna potrzeba przynależności (Lai et al., 2016).

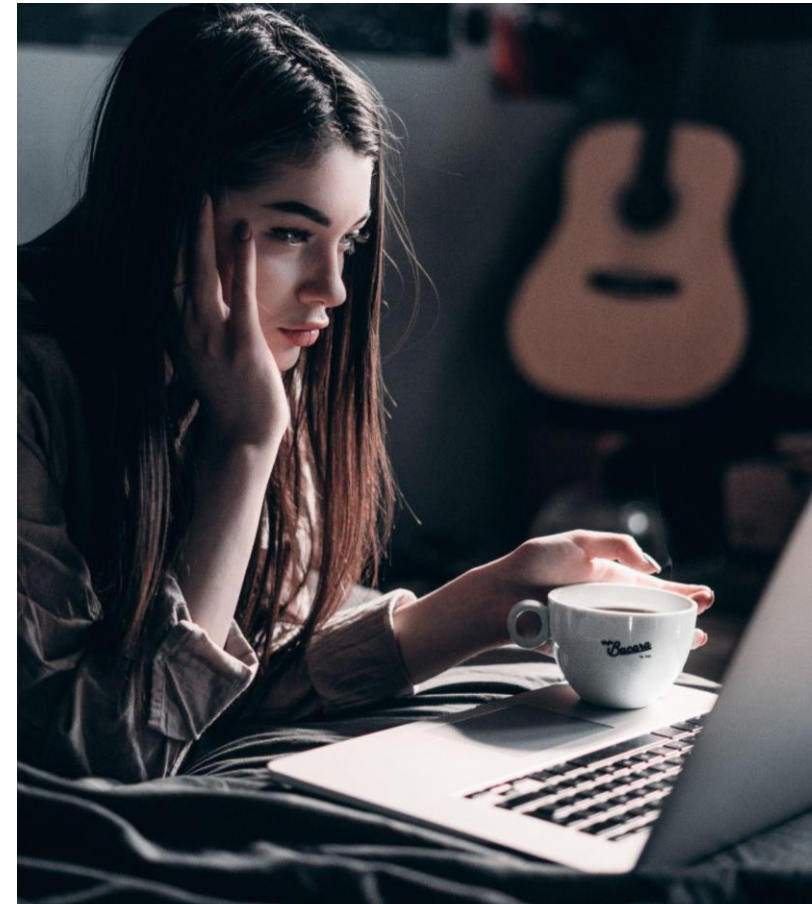


## **FOMO Polacy a lęk przed odłączeniem - raport z badań** (Jupowicz-Ginalska, Jasiewicz, Kisilowska, Baran, Wysocki)

„Badania wykazały, że **wysoko sfomowanych jest 16 proc.** polskich internautów, kolejne **65 proc. należy do grupy średnio sfomowanej**, zaś jedynie 19 proc – do grupy o najniższym FOMO (low FOMO).

liczbę internautów w kraju szacuje się na **26,9 mln osób**.  
Oznacza to, że na **FOMO cierpi kilka milionów polskich użytkowników sieci od 15 roku życia wzwyż**”

Fomersi po odłączeniu od social media odczuwają:  
samotność, niepokój czy nawet strach.



PRZECHODZĄC PRZEZ ULICĘ

11%

WSZYSCY

29%

HIGH FOMO



W TEATRZE LUB W TRAKCIE SEANSU KINOWEGO

9%

WSZYSCY

25%

HIGH FOMO



W TRAKCIE PODRÓŻY (autobusem, pociągiem, metrem, tramwajem)

42%

WSZYSCY

63%

HIGH FOMO



PROWADZĄC SAMOCHÓD

9%

WSZYSCY

25%

HIGH FOMO



PODCZAS WAŻNYCH SPOTKAŃ ZE ZNAJOMYMI

12%

WSZYSCY

32%

HIGH FOMO



TUŻ PRZED ZAŚNIĘCIEM

37%

WSZYSCY

60%

HIGH FOMO



ZARAZ PO PRZEBUDZENIU

25%

WSZYSCY

49%

HIGH FOMO



PODCZAS POSIŁKU

20%

WSZYSCY

38%

HIGH FOMO



Wchodzę na serwis

## Metoda Self - Reg

**“Doraźne metody leczą skutek, a nie przyczynę.  
A stres nie jest chorobą, tylko stanem, w którym przyszło nam żyć.”**

Dr Ewa Kapisty - Jeznach, *“Chorzy ze stresu”*



**Tworzenie kultury  
wellbeingu i digital  
wellbeingu jest jedną  
z kluczowych strategii  
rozwoju firm w XXI wieku.**

Organizacje chcą zadbać o  
pracownika, o jego  
dobrostan by **zmniejszyć  
rotację, absencję i spadek  
produktywności.**





**Reakcję stresową może wywołać  
nie tylko sytuacja zagrożenia,  
ale sama myśl o niej.**

\*Robert M. Sapolsky  
„Dlaczego zebry nie mają wrzodów?”



Szacuje się, że w naszym umyśle dziennie pojawia się około **60 000 myśli**

każda myśl związana jest z reakcją chemiczną naszego organizmu, która wpływa na nasze **samopoczucie psycho-fizyczne**

ponoć statystycznie

**80 % naszych myśli to MYŚLI NEGATYWNE**



# Chcesz być szczęśliwy? ŻYJ CHWILĄ



**Błądzimy myślami przez 47 % czasu wykonywanej czynności.**

**Ludzie są zdecydowanie bardziej szczęśliwi, jeśli potrafią koncentrować się na bieżącej chwili.**

650 000 raportów z chwili bieżącej/ aplikacja

15 000 ludzi – zróżnicowana: 18-80 lat, 86 zawodów, 80 krajów

\* badania Harvard University; Matt Killingsworth



# Domykanie pętli stresu

## Emily Nagoski

Jeśli tego nie zrobimy reakcje stresowe nakładają się na siebie i w konsekwencji dochodzimy do progu, który przekracza nasze możliwości poradzenia sobie.



## Kilka sposobów na domykanie pętli stresu i regenerację umysłu





DIGITAL  
WELLBEING  
SPACE

## Kontakt

✉ kontakt@digitalwellbeingspace.pl

☎ +48 601 851 022

☎ +48 534 660 911



[digitalwellbeingspace.pl](https://www.digitalwellbeingspace.pl)

 @digitalwellbeingspac  
e

 @digitalwellbeingspace