

Jak radzić sobie z kompulsywnym scrollowaniem? 10 porad czołowej brytyjskiej psycholożki behawioralnej – dr Lindy Papadopoulos

Wskazówka 1: Rozpoznaj

Musisz nauczyć się rozpoznawać bezmyślne scrollowanie. OnePlus pokazuje, że każdego miesiąca spędzamy całe dni na doomscrollingu. Jakie są tego konsekwencje? Badani deklarują, że po scrollowaniu czują się mniej produktywni i kreatywni, zmęczeni, niespokojni lub przytłoczeni. Jak więc rozpoznać, że właśnie doomscrollujesz? Zadań sobie pytanie: czy sięgasz po smartfon z przyzwyczajenia, a nie z konkretnego powodu? Czy zdarza Ci się bez końca odświeżać negatywne wiadomości późno w nocy? Czy po scrollowaniu czujesz się gorzej – odczuwasz niepokój, przygnębienie lub masz "mgłę poznawczą"?

Wielu ludzi zgłasza również inne symptomy: zaburzenia snu, zaległości w obowiązkach i spadek motywacji – to sygnały, że treści, które konsumujesz, mogą negatywnie wpływać na Twoje zdrowie psychiczne. Doomscrolling często wywoływany jest przez lęk, a podtrzymywany przez mechanizm negatywnego wzmocnienia – mózg zaczyna pragnąć dokładnie tego stresu, od którego próbuje uciec. Jeśli tracisz poczucie czasu podczas scrollowania więcej niż raz dziennie, czujesz się później emocjonalnie wypalony lub zauważasz, że używasz telefonu, by unikać zadań lub emocji – to silny sygnał, że wpadłeś w tę pułapkę.

Spróbuj przez tydzień śledzić swoje nawyki związane z ekranem – zapisuj, kiedy scrollujesz, dlaczego to robisz, i jak się czujesz przed i po. Ta świadomość to pierwszy i najważniejszy krok do odzyskania swojego czasu, skupienia i wewnętrznego spokoju.

Wskazówka 2: Przeprogramuj

Doomscrolling wykorzystuje naturalny system wykrywania zagrożeń w mózgu. Z perspektywy psychologii ewolucyjnej jesteśmy zaprogramowani tak, by zwracać większą uwagę na negatywne bodźce – to tzw. *negativity bias*, czyli uprzedzenie negatywności. Gdy scrollujesz wiadomości lub media społecznościowe, Twój mózg uwalnia kortyzol w reakcji na niepokojące nagłówki. Paradoksalnie – to sprawia, że jeszcze chętniej scrollujesz dalej. Dodatkowo, każda nowa informacja (nawet ta przygnębiająca) wywołuje krótki wyrzut dopaminy, który wzmacnia ten nawyk. W efekcie powstaje pętla, która wydaje się pilna i ważna, ale ostatecznie zostawia Cię wyczerpanym.

Aby przerwać ten cykl, zamień impulsywne scrollowanie na intencjonalne korzystanie z telefonu. Zanim sięgniesz po smartfona, ustal konkretny cel – np. „*Sprawdzam pogodę, potem zamykam aplikację*”. Buduj nowy nawyk, w którym zdrowe działania – jak ćwiczenia oddechowe czy krótki ruch – zastępują stresujące scrollowanie jako domyślny sposób radzenia sobie z emocjami.

Wskazówka 3: Zamień

Wyobraź sobie, że zamiast 15 minut doomscrollingu poświęcasz ten czas na ruch. To naprawdę może dużo zmienić. Badanie OnePlus pokazuje, że 42% Polaków chciałoby mieć więcej godzin w ciągu dnia, a tymczasem prawie dwie godziny dziennie tracimy na bierne

scrollowanie. Gdyby ten czas wykorzystać inaczej, mógłby on posłużyć realizacji celów treningowych, poprawie nastroju i lepszemu snu. Dla przykładu: w czasie poświęcanym przeciętnie każdego dnia na doomscrolling można przejść 10 000 kroków – co przynosi ogromne korzyści dla zdrowia psychicznego i fizycznego, w tym zmniejsza ryzyko wystąpienia demencji, nowotworów oraz chorób serca i układu krążenia.

Psychologia stojąca za wybieraniem pozytywnych wzorców zachowań jest przekonująca: ćwiczenia fizyczne powodują wydzielanie endorfin i serotoniny, które neutralizują działanie kortyzolu. Zaczynij od zidentyfikowania momentów, w których zazwyczaj scrollujesz – może to być rano lub tuż przed snem. Ustaw sobie stałe przypomnienie, żeby w tych chwilach wstać i się poruszać. Nie potrzebujesz pełnego treningu – nawet 10 minut spaceru, przysiadów czy rozciągania obniża poziom lęku i poprawia koncentrację.

Klucz tkwi w tym, by połączyć nowy nawyk (aktywność fizyczną) z istniejącym wyzwalaczem (chęcią scrollowania). Dzięki temu przeprogramujesz swój system nagrody – a Twoje ciało i umysł będą Ci za to wdzięczne.

Wskazówka 4: Zrozum, dlaczego to robisz

Wielu ludzi wmawia sobie, że doomscrolling to sposób na „bycie na bieżąco”. Ale bycie na bieżąco nie wymaga spędzania godziny w mediach społecznościowych o północy. Prawda jest taka, że doomscrolling nie służy zdobywaniu informacji, lecz regulowaniu emocji. Jeśli stale sprawdzasz różne źródła, by przeczytać tę samą historię, albo czujesz się coraz gorzej, im więcej „wiesz” – prawdopodobnie utknąłeś w spirali stresu.

Wiemy, że przeciążenie informacyjne osłabia pamięć roboczą i zwiększa poziom lęku. Z badania OnePlus wynika, że 37% osób uważa, że doomscrolling obniża ich produktywność, a 25% twierdzi, że negatywnie wpływa na kreatywność.

Zamiast tego – zadbaj o świadome dobieranie treści i nastawienie. Wybierz jedno, rzetelne źródło informacji i ustal dzienny limit przeglądania (np. maksymalnie 10 minut). Możesz też korzystać z blokad aplikacji lub trybu skali szarości, aby scrollowanie było mniej kuszące. Pomocne są również takie narzędzia jak *Zen Spaces* od OnePlus, które pomagają ograniczyć dostęp do aplikacji i powiadomień, by skupić się na innych zadaniach.

Celem jest zastąpienie biernej konsumpcji aktywnym zaangażowaniem: przeczytaj dłuższy artykuł, posłuchaj starannie wybranego podcastu albo zapisz w zeszycie, czego się dowiedziałeś. Przekształcenie informacji w refleksję przerywa cykl lęku i pozwala odzyskać kontrolę.

Wskazówka 5: Ustal intencję

Jeśli kiedykolwiek powiedziałaś: *„Chciałbym mieć więcej czasu na własne pomysły”* – oto odpowiedź: przestań doomscrollować. Z badania OnePlus wynika, że gdyby ludzie dostali dodatkowe godziny w ciągu dnia, przeznacziliby je na spotkania z bliskimi, rozwój kreatywności lub naukę nowych umiejętności. Ten czas już masz – tylko przecieka Ci przez palce podczas nieskończonego scrollowania.

Wykorzystanie tego czasu na poboczny projekt czy pasję jest znacznie bardziej satysfakcjonujące. Zastępując bierne nawyki działaniami nastawionymi na cel, aktywujesz system nagrody w mózgu w sposób bardziej zrównoważony. Zaczniij od małych kroków – zamiast scrollować przez 30 minut po kolacji, zapisz pomysły na nazwę firmy, przygotuj szkic treści lub obejrzyj krótki film rozwijający konkretną umiejętność.

Zaplanuj ten czas w ciągu dnia i nazwij go konkretnie. Po dwóch tygodniach sprawdź swoje postępy – widoczne efekty budują motywację, poczucie sprawczości i ograniczają uzależnienie od cyfrowych rozpraszaczy.

Wskazówka 6: Przerwij pętlę nawyku

Doomscrolling działa tak skutecznie, bo jest wygodny – telefon masz zawsze pod ręką, a kciuk przesuwają się po ekranie automatycznie. Dlatego warto stworzyć sobie *mikrobarierę*. Wyloguj się z aplikacji z newsami. Usuń media społecznościowe z ekranu głównego. Ustaw tryb czarno-biały. Jeszcze lepiej – zostaw telefon w innym pokoju przez pierwsze 30 minut po przebudzeniu.

Badania pokazują, że jesteśmy najbardziej podatni na nerwowe scrollowanie w momentach przejściowych: po przebudzeniu, po zakończeniu pracy, przed snem. Zmuszając się do pauzy, dajesz swojej korze przedczołowej (czyli racjonalnej części mózgu) szansę, by powstrzymała automatyczne, emocjonalne reakcje.

Wykorzystaj tę pauzę, by głęboko odetchnąć, zapisać listę zadań na dzień albo się poruszać. Małe przerwy w negatywnej pętli mają ogromne znaczenie.

Wskazówka 7: Monitoruj

Świadomość rodzi odpowiedzialność. Skorzystaj z wbudowanego w telefon narzędzia do monitorowania czasu ekranowego, by zmierzyć swoje nawyki scrollowania. Badanie OnePlus pokazało, że 47% osób traci poczucie czasu podczas przeglądania – a jeśli nie wiesz, ile to trwa, nie możesz tego zmienić.

Cotygodniowy raport pokazujący godziny spędzone na różnych platformach społecznościowych może naprawdę dać do myślenia. Możesz pójść o krok dalej – zapisuj, jak się czujesz po każdej sesji scrollowania. Czy czujesz się poinformowany, czy wyczerpany? Zmotywowany, czy zestresowany?

Ten nawyk refleksji buduje tzw. „metapoznanie” – czyli myślenie o własnym myśleniu – co jest kluczowe, jeśli chcesz trwale zmienić swoje zachowanie. Wyznacz sobie realistyczny cel, np. zmniejszenie czasu spędzanego na scrollowaniu o 20% w tym tygodniu. Daj sobie nagrodę, gdy uda Ci się go osiągnąć.

Wskazówka 8: Stwórz „czas na zamartwianie się”

Doomscrolling często udaje formę emocjonalnego rozładowania. Czujesz się niespokojnie, więc szukasz informacji. Ale ich nadmiar tylko napędza spiralę lęku. Spróbuj tego: wyznacz

sobie codzienne „czas na zamartwianie się” – 10 do 15 minut dziennie. W tym czasie możesz przeczytać wiadomości, spisać swoje obawy w dzienniku lub po prostu się martwić.

Poza tym oknem, jeśli dopadnie cię potrzeba scrollowania lub analizowania złych wiadomości, powiedz sobie: „Zajmę się tym później.” Ta technika – stosowana w terapii poznawczo-behawioralnej (CBT) – pomaga ograniczyć ruminacje (obsesyjne myśli) i kompulsywne zachowania. Z czasem zauważysz, że ta potrzeba traci na sile, gdy nie karmisz jej nieustannie. To nie ucieczka od zmartwień – to nadanie im granic.

Wskazówka 9: Nadaj nowe znaczenie

Aby zerwać z nawykiem scrollowania, nie musisz całkowicie zrezygnować z telefonu – wystarczy zacząć używać go inaczej. Łatwo obwiniać samo urządzenie, ale problem leży w tym, że zbyt często korzystamy z niego biernie. Zamiast więc otwierać social media, sięgnij po aplikację z podcastami, dziennik do zapisywania myśli czy grę do nauki języka. Posłuchaj TED Talka podczas gotowania albo skorzystaj z trackera nastroju po pracy.

To nie są rozpraszacze – to celowe i wartościowe sposoby korzystania z technologii, które mogą wspierać nasze samopoczucie, zamiast je pogarszać. Zaczynj budować nowe skojarzenia z używaniem smartfona – tak, by odzyskać kontrolę nad swoją uwagą. Kiedy odruch scrollowania zostanie zastąpiony przez działanie ukierunkowane na naukę, zaangażowanie czy kreatywność, znacznie łatwiej będzie też przejść do aktywności offline, takich jak ruch, pisanie czy prawdziwy odpoczynek.

Klucz? Zaczynj od małej, łatwej do wdrożenia zmiany – myśl w kategoriach „mikrosukcesu”, nie wielkiej rewolucji. To właśnie ten moment wyboru – między sięgnięciem po nieskończony feed a narzędzie, które cię wzbogaca – jest punktem zwrotnym.

Wskazówka 10: Zastępowanie zamiast zakazów

Samo powiedzenie sobie „Nie scrolluj” nie działa – a wręcz może przynieść odwrotny efekt, nasilając pokusę. Zamiast tego skup się na tym, co wybierasz *zamiast*. Trwała zmiana nawyków wymaga zastąpienia starych zachowań nowymi, a nie tylko ich ograniczenia.

Zadaj sobie pytanie: czego tak naprawdę potrzebuję, sięgając po telefon? Stymulacji? Bliskości? Ukojenia? Następnie świadomie zaspokój tę potrzebę w zdrowszy sposób – pięciominutową rozmową, krótkim spacerem, szkicowaniem czy muzyką. Z czasem twój mózg zacznie kojarzyć te nowe działania z ulgą – zamiast przewijania feedu.

Celem nie jest odebranie sobie przyjemności, tylko zmiana kierunku. A jeśli nie jesteś gotowy całkowicie zrezygnować ze scrollowania – rób to świadomie. Zanim otworzysz aplikację, zapytaj siebie: *Po co tam wchodzę?* Chcesz napisać do znajomego, sprawdzić nagłówki... a może po prostu się odciąć? Jeśli to ta ostatnia opcja – zatrzymaj się. Ustaw minutnik na 10 minut. Gdy zadzwoni, zamknij aplikację i zrób coś fizycznego.

To podejście nazywane jest w psychologii „intencją wdrożeniową” – powiązanie konkretnego bodźca z zaplanowaną reakcją znacznie zwiększa szansę na zmianę zachowania.

O EKSPERTCE



Dr Linda Papadopoulos to czołowa brytyjska psycholożka z ponad 17-letnim doświadczeniem klinicznym i akademickim. Opublikowała wiele prac w dziedzinach takich jak psychodermatologia, postrzeganie ciała czy psychologia doradztwa. Jest częstą komentatorką medialną i dzieli się swoją wiedzą na temat problemów psychologicznych w mediach w Wielkiej Brytanii i USA. Doradza globalnym markom, tłumacząc złożoną wiedzę naukową na praktyczne wnioski konsumenckie. Ceniona terapeutka, wykładowczyni i prezenterka, angażuje się w promowanie poczucia własnej wartości wśród młodych kobiet, a karierę zawodową łączy z życiem rodzinnym.