Pętla dopaminy Nigdy nie wiemy jaki będzie kolejny filmik czy post – zabawny, nudny, a może smutny? Nieprzewidywalność treści, to mechanizm, który działa jak gry w kasynie, a nasz mózg uzależnia się od oczekiwania na ciekawe i przyjemne treści.	**Grywalizacja w aplikacjach** Paski postępu, odznaki i "streaki" (np. dni z rzędu na Snapchacie) sprawiają, że podtrzymujemy aktywność nie dlatego, że sprawia nam frajdę, ale by nie stracić wirtualnego wyniku.	**Sztuczna pilność** Liczniki czasu i znikające relacje wywierają presję natychmiastowej reakcji, zmuszając nas do częstego zaglądania do aplikacji w obawie, że coś nas ominie. Mechanizm ten wywołuje ciągły stan czujności i utrudnia nam głębokie skupienie na zadaniach w świecie rzeczywistym.
Bańki informacyjne Algorytmy dostarczają nam treści potwierdzające nasze przekonania, co daje poczucie racji i zatrzymuje nas w aplikacji na dłużej. Niestety, zamyka nas to w świecie uprzedzeń i osłabia zdolność krytycznego myślenia oraz otwartość na inne perspektywy.	**Autoodtwarzanie treści** Automatyczny start kolejnego filmu eliminuje naturalne pauzy i odbiera nam moment na świadomą decyzję o zakończeniu oglądania. Mechanizm ten wykorzystuje naszą bierność, wciągając nas w ciąg oglądania, którego wcale nie planowaliśmy.	**Estetyka i nasycone barwy** Ludzie z natury dążą do kontaktu z tym, co estetyczne. Twórcy aplikacji wykorzystują to, stosując nasycone barwy i idealnie skomponowane kadry. Szukamy przyjemności estetycznej zamiast wartościowych informacji, co wydłuża czas spędzony w sieci.
Iluzja relacji Pozorne poczucie bliskości budowane przez polubienia i krótkie interakcje wywołuje presję aktywności w mediach społecznościowych. Mechanizm ten sprawia, że poświęcamy czas na cyfrowe kontakty, często zaniedbując budowanie głębokich i autentycznych więzi w rzeczywistości.	**FOMO – lęk przed pominięciem** Narastająca obawa, że po odłożeniu telefonu ominie nas coś ważnego lub ekscytującego, uniemożliwia nam pełne bycie „tu i teraz”. Ten lęk wymusza ciągłe sprawdzanie powiadomień, czyniąc z nas więźniów cyfrowego przepływu informacji.	**Ciągłe powiadomienia** Dźwięki, wibracje, wyskakujące powiadomieia walczą o naszą uwagę i rozpraszają w codziennych czynnościach. Żeby poczuć ulgę, musimy sprawdzić co nowego wyskoczyło na naszym telefonie.

Scenariusz stworzony przez Centralny Dom Technologii (CDT) CC BY 4.0.

Cyfrowa akceptacja	Cyfrowe odruchy	Negatywna pętla (Doomscrolling)
Polubienia i wyświetlenia stają się cyfrowym potwierdzeniem naszej wartości, na którym budujemy złudne poczucie akceptacji. Uzależnienie samooceny od tych wskaźników sprawia, że wpadamy w pętlę ciągłego sprawdzania telefonu w poszukiwaniu kolejnej porcji uznania.	Sięganie po telefon w każdej wolnej chwili (na przystanku czy w kolejce) stało się automatyczną reakcją na nudę lub ciszę. Ten bezrefleksyjny nawyk sprawia, że tracimy kontakt z otoczeniem i własnymi myślami, zanim w ogóle uświadomimy sobie, po co wyjęliśmy urządzenie.	Nasz mózg jest ewolucyjnie zaprogramowany, by wyłapywać zagrożenia, co wykorzystują algorytmy, podsuwając nam tragiczne wiadomości i internetowe kłótnie. To kompulsywne śledzenie złych wieści angażuje nas emocjonalnie i wywołuje lęk, od którego paradoksalnie trudniej nam się oderwać.

Scenariusz stworzony przez Centralny Dom Technologii (CDT) CC BY 4.0.

Ekranowa bariera Utrudnij sobie dostęp do rozpraszaczy, usuwając je z ekranu głównego. Przenieś ikony mediów społecznościowych do głębokich folderów na ostatnim ekranie telefonu.	**Skala szarości** Przełącz ekran w tryb czarno-biały. Ustawienie skali szarości neutralizuje ewolucyjny mechanizm przyciągania uwagi przez intensywne barwy	**Pomocne aplikacje** Skorzystaj z narzędzi, które aktywnie pomagają Ci w walce o uwagę. Specjalne aplikacje potrafią nałożyć blokadę na rozpraszające strony, wyczyścić ekran z kuszących ikonek lub zamienić czas bez telefonu w satysfakcjonującą grę.
Cyfrowe porządki Regularnie przeglądaj listę obserwowanych kont i usuwaj te, które Ci nie służą. Ograniczenie liczby śledzonych osób i stron zmniejsza szum informacyjny i pozwala skupić się na tym, co naprawdę ważne.	**Zdrowy sen** Zadbaj o czas przed snem i zaraz po nim, nie używaj telefonu na 1–2 godziny przed snem oraz po przebudzeniu. Zastąp telefon klasycznym budzikiem, aby urządzenie mogło zostać na noc w innym pomieszczeniu. Spraw, aby Twoja sypialnia była wolna od technologii.	**Świadoma obecność** Zidentyfikuj momenty, w których Twój telefon pojawia się w dłoni odruchowo - podczas oczekiwania na przyjaciela, w kolejce do kasy. Przełamanie tych wzorców pozwala odzyskać kontrolę nad odruchami.
Wbudowana „cyfrowa równowaga” Zapoznaj się z wbudowanymi opcjami twojego telefonu. Sprawdź, ile razy dziennie odblokowujesz telefon i na które aplikacje poświęcasz najwięcej czasu. Ustaw ograniczenia dla konkretnych aplikacji. Warto mieć świadomość w jaki sposób używasz urządzeń ekranowych.	**Wyłączenie powiadomień** Zredukuj powiadomienia do absolutnego minimum – zostaw tylko te od bliskich osób lub dotyczące ważnych spraw. Usunięcie jaskrawych, czerwonych kropek nad ikonami aplikacji, pozbycie się wibracji i dźwięków natychmiast obniża poziom stresu i sprawia, że telefon staje się użytecznym narzędziem.	**Strefy wolne od technologii** Wyznacz miejsca w domu (np. stół w kuchni, sypialnia), gdzie telefony mają zakaz wstępu. Zostawienie telefonu w innym pokoju, pozwala lepiej się skupić, zagłębić w rozmowę i poświęcić uwagę drugiej osobie.

Scenariusz stworzony przez Centralny Dom Technologii (CDT) CC BY 4.0.

Określony czas na korzystanie z urządzeń Zamiast korzystać z telefonu bez ograniczeń, wyznacz sobie konkretne ramy czasowe na rozrywkę w sieci. Ustalenie sztywnych limitów (np. 30 minut na social media) pomaga utrzymać dyscyplinę.Kiedy czas na telefon jest ograniczony, naturalnie wybierasz treści, które są dla Ciebie naprawdę wartościowe.	**Analogowe źródła radości** Pielęgnuj pasje offline, szukaj nowych sposobów na pędzanie czasu. Zadbaj o różnorodność bodźców, aby telefon nie był jedynym sposobem na przyjemność i relaks.	**Relacje offline** Budowanie i pogłębianie relacji w realnym życiu sprawi, że spędzanie czasu w mediach społecznościowych nie będzie aż tak atrakcyjne.
Ćwiczenie uwagi Regularny trening uważności poprzez czytanie książek, medytację czy pracę głęboką odbudowuje Twoją zdolność do ignorowania impulsów i pozwala odzyskać spokój w przebodźcowanym świecie.		

Scenariusz stworzony przez Centralny Dom Technologii (CDT) CC BY 4.0.