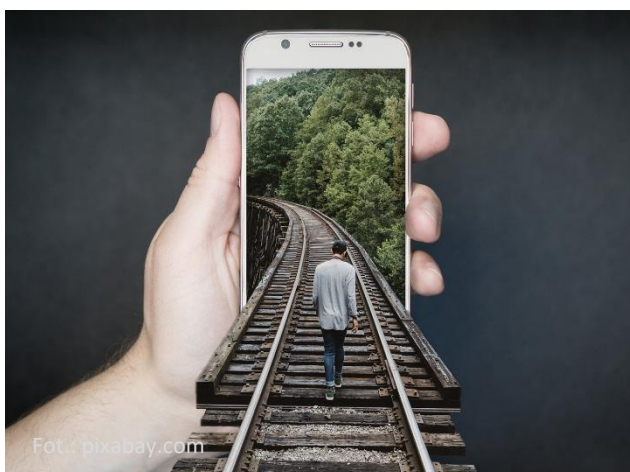


Warszawa, 16 marca 2022r.

## WSZYSTKO, CO CHCIELIBYŚCIE WIEDZIEĆ O DOOMSCROLLINGU (ALE BALIŚCIE SIĘ ZAPYTAĆ)



Wielu z nas bez korzystania ze smartfona nie wyobraża sobie codziennego życia. Chociaż „inteligentny telefon” ułatwił nam wiele spraw jak chociażby sprawdzenie pogody, zaplanowanie drogi dojazdu do nowego miejsca czy zamówienie jedzenia, drzemie w nim też destrukcyjna siła, szczególnie w pełnych niepokoju czasach. Czy w trakcie trwania wojny w Ukrainie zdarzyło ci się zatonać w doniesieniach ze świata, od których trudno było ci się oderwać mimo innych obowiązków? Czy

po przeczytaniu jednego artykułu, czytałeś następny i następny zgodnie z algorytmem podpowiedzi? Czy w wyniku śledzenia mediów społecznościowych pogorszył ci się nastrój pod wpływem dużej ilości zagrażających treści? A może masz tego rodzaju wspomnienia z początków pandemii? Jeśli tak, to najprawdopodobniej poznałeś na własnej skórze, czym jest doomscrolling.

### DOOM... CO?

Słowo „doomscrolling” (zamiennie „doomsurfing”), opublikowane po raz pierwszy na Twitterze w 2018 roku, upowszechniło się na początku 2020 roku wraz z neologizmami utworzonymi pod wpływem pandemicznych doświadczeń. Odnosi się ono do uporczywego przeglądania stresujących informacji, które trudno zatrzymać nawet wtedy, gdy powoduje znaczne pogorszenie nastroju. Kiedy świat zaczął mierzyć się z widmem nieznanego wirusa, przetrząsanie internetu w poszukiwaniu słabo dostępnych informacji stało się działaniem, mającym zapewnić bezpieczeństwo nam i naszym bliskim. Z biegiem czasu jednak, spirala negatywnych emocji sama się nakręciła, dzięki pojawianiu się treści ukrytych pod budzącymi skrajne emocje nagłówkami, publikowanych przez nie zawsze sprawdzone źródła. Sam mechanizm tego zjawiska nie jest jednak niczym nowym. Działa bardzo podobnie do tego, który każe nam przystawać na miejscach wypadków samochodowych czy nie odrywać oczu od przerażających treści z wiadomości telewizyjnych.

## NA JAKIEJ ZASADZIE DZIAŁA DOOMSCROLLING?

Istnieje kilka zjawisk, które odpowiadają za to, że doomscrolling istnieje i ma się dobrze. Są to m.in.:

- **Potrzeba poszukiwania informacji, kiedy się boimy.** Z jednej strony chodzi więc o to, by zapełnić lukę informacyjną (choć poszukiwanie odpowiedzi na pytanie „co będzie dalej?” zwykle rodzi nowe pytania), z drugiej – by mieć poczucie kontroli w niepewnych czasach, dzięki któremu będziemy mogli chronić siebie i naszych bliskich. Ponieważ jednak w sytuacji globalnych kryzysów próbujemy w ten sposób skontrolować coś, co jest od nas niezależne, skutek jest odwrotny do zamierzonego i zamiast ze spokojem, kończymy z poczuciem bezsilności, lęku i smutku.



- **FOMO** (ang. Fear of Missing Out) – obawa przed wypadnięciem z obiegu, który to syndrom każe cierpiącym na niego osobom stale trzymać rękę na pulsie i śledzić informacje w mediach społecznościowych. Niedostępność smartfona może wywoływać wtedy lęk, a dźwięk powiadomienia telefonu stawiać w stan najwyższej gotowości. Tymczasem, o ile nie pracujemy jako dziennikarz, nieustanne śledzenie wiadomości np. dotyczących wojny nie jest nam niezbędne.
- **Efekt potwierdzenia.** Nasz mózg przypisuje większe znaczenie informacjom, które potwierdzają nasze oczekiwania i przekonania szczególnie, gdy w grę wchodzi silne emocje. Dlatego czytając coraz to nowe artykuły o zagrożeniu, możemy dodatkowo pobudzać istniejący już lęk.
- **Błąd zakotwiczenia.** Zjawisko polegające na opieraniu się na jakiejś informacji i dostosowaniu do niej swoich decyzji. Koncentrując się na pierwszych newsach, a te zwykle przyjmują w sieci „sensacyjny” wydźwięk, możemy indukować u siebie stan pobudzenia, a pomijać znaczenie informacji, które mają zgoła inny wydźwięk tylko dlatego, że pojawiły się w dalszej kolejności.

## ZGUBNE EFEKTY

Jak pokazują badania, doomscrolling może być dla nas zgubny w skutkach, ponieważ wpływa na naszą psychikę i nasz mózg, zwiększając występowanie stanów lękowych i depresyjnych. Wertowanie emocjonujących informacji wraz z upływem czasu zaczyna się kierować podobnymi regułami jak uzależnienia. Tak jak osoba uzależniona od hazardu na początku gra, żeby wygrać, a później po wielu przegranych nie może przestać, ponieważ cały czas ma nadzieję na odegranie się, tak przeczytanie wielu zagrażających treści skłania nas do dalszego przeszukiwania stron internetowych w nadziei na coś, co choć na chwilę poprawi nam humor. Nawet jeśli jednak takie informacje znajdziemy, nie możemy liczyć na znaczną poprawę nastroju, ponieważ ich tematyka nadal dotyczy spraw, które są dla nas trudne. Załani negatywnymi emocjami jesteśmy bardziej narażeni na pojawienie się objawów stresu informacyjnego, jakimi są m.in. bóle głowy, brak apetytu, problemy ze snem czy rozdrażnienie oraz na próby rozładowania napięcia w niekonstruktywny sposób np. wchodząc w konflikty czy stosując używki.



## JAK SOBIE Z TYM RADZIĆ?

Jeżeli problem doomscrollingu dotyczy ciebie, nie musisz być chomikiem biegającym w internetowym kołowrotku. Poniższe wskazówki mogą być przydatne w powrocie do zdrowego korzystania z oferty wirtualnego świata nawet w niespokojnych czasach.

- Przyjrzyj się swoim nawykom korzystania ze smartfona. Jeśli samemu trudno ci kontrolować przeglądanie postów o zagrażającej treści, ustaw timer w telefonie na określoną ilość czasu lub poproś partnera/partnerkę, aby dał/-a ci znać, że pora już na inne aktywności. Jeżeli doomscrolling dotyczy was obojwojga, możecie być wsparciem dla siebie nawzajem.
- Unikaj przeglądania wiadomości tuż po przebudzeniu i przed pójściem spać. To pierwsze może wprawić cię w przygnębienie na cały dzień, to drugie – utrudnić zaśnięcie, kiedy twój mózg będzie przez dłuższy czas analizował zagrażające treści.

- Korzystaj z tego, co ma do zaoferowania świat zewnętrzny – wybierz się na spacer, zrób coś przyjemnego, dbaj o relacje z najbliższymi. Wycisz powiadomienia z telefonu, żeby twoja obecność offline była jak najmniej zakłócona.
- Pamiętaj, że masz wybór w kwestii tego, z jakich źródeł informacji chcesz korzystać. Przeczytanie jednej rzetelnej wiadomości bardziej ci posłuży niż wertowanie wielu postów, których zadaniem jest przede wszystkim wzbudzić w tobie reakcje emocjonalne. Warto mieć świadomość, że dużo większy wpływ na nasz stan mają filmy i zdjęcia niż sam tekst.



- Chcąc zadbać o bliskich w trudnym czasie (a taką funkcję może mieć wypatrywanie potencjalnego niebezpieczeństwa w świecie wirtualnym), nie można zapomnieć o dbaniu o samego siebie. Zbilansowana dieta, odpowiednia ilość snu i aktywność fizyczna powinny zostać twoimi sprzymierzeńcami.
- Jeżeli ciężko ci poradzić sobie z emocjami dotyczącymi sytuacji na świecie lub obawami dotyczącymi własnej przyszłości, porozmawiaj o nich z przyjaciółmi lub partnerem/partnerką, a jeśli w danym momencie jest to niemożliwe, spisz swoje przemyślenia na kartce. To, co nazwane, zwykle jest już mniej przerażające i daje szansę na wprowadzenie konkretnych działań. Jeżeli czujesz się przytłoczony, a twój nastrój się pogarsza, nie wahaj się skorzystać z pomocy specjalisty.

(-) Lidia Flis

**Lidia Flis** – psycholog, psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy, trenerka umiejętności miękkich. Od kilkunastu lat zajmuje się psychoterapią par, rodzin i klientów indywidualnych oraz prowadzi warsztaty rozwoju osobistego.

---

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działającą dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98  
22 277 11 97



[sekretariat@sprwawer.pl](mailto:sekretariat@sprwawer.pl)



[www.sprwawer.pl](http://www.sprwawer.pl)



[@SPRWawer](https://www.facebook.com/SPRWawer)

Strona | 4