

## **W JAKI SPOSÓB ŻYCIE W CYFROWYM ŚWIECIE NISZCZY ZDROWIE FIZYCZNE I PSYCHICZNE?**

**Monika Bujewska**

*Wydział Zarządzania w Toruniu, oddział w Bydgoszczy  
Wyższa Szkoła Bankowa  
e-mail: mb370496@wp.pl*

**Streszczenie:** Podjęto temat zagrożeń wynikających z nadmiernego korzystania z mobilnych urządzeń. Celem napisania pracy było uświadomienie negatywnego wpływu telefonów dotykowych na zdrowie fizyczne i psychiczne. Przedstawiono wskazówki pozwalające zmniejszyć ryzyko narażenia zdrowia na współczesne choroby cywilizacyjne. Smartfon jest współczesnym narkotykiem, który pociąga większość populacji. Zauważono negatywny wpływ technologii na kwestie poznawcze. Dzieci i młodzież mają bardzo dużo problemów z poprawnym budowaniem zdań i umiejętnością wykonywania działań matematycznych. Już dzisiaj należy podjąć działania. W przeciwnym razie dzieci będą niemyślącymi maszynami.

**Słowa kluczowe:** cyberchoroby, uzależnienie, rujnowanie zdrowia, wirtualny świat, życie w cyfryzacji.

### **Wprowadzenie**

Nie trzeba długo poszukiwać, by spotkać na ulicy dzieci i młodzież posługującą się telefonem komórkowym. Jeszcze kilkanaście lat temu ten widok był niemożliwy do spotkania. Świat XXI wieku wyłonił zupełnie nowe oblicze cyfryzacji przepełnione pędem, biegiem i pośpiechem. Człowiek na tyle zanurzył się w cyfryzacji, że nie potrafi oderwać się od niej. Przebywanie w sieci można porównać do efektu domina, ponieważ w mgnieniu oka zwiększa się ilość osób funkcjonujących w sieci. Każda wolna chwila przepełniona jest w cyfryzacji. Dochodzi nawet do takich sytuacji w których młodzież siedząc w jednym kręgu nie rozmawia ze sobą w realu tylko komunikuje się za pomocą portali społecznościowych. Nawet w restauracji oczekując na zamówioną potrawę młode osoby są obecne w wirtualnym świecie. Nie przeszkadza im, że są w towarzystwie kobiet, kolegów, rodziców i znajomych. Takie zachowanie świadczy o poważnym problemie związanym z uzależnieniem od

cyfryzacji<sup>1</sup>. Podobnie jest w sytuacji, gdy oczekuje się na kogoś w restauracji albo podczas kolejki w poczekalni. Przed wejściem do lekarza nie spotka się pacjenta, który nie trzymałby telefonu w ręku. Według przeprowadzonych badań sięgamy po smartfona raz na 10 min. Każdy człowiek zagląda do telefonu około 2600 razy dziennie. Są to wyniki bardzo niepokojące. Po pojawieniu się sygnału dźwiękowego esemesa użytkownik jest na tyle ciekawy, że musi zaspokoić swoją ciekawość i od razu przeczytać wiadomość. Należy podjąć próby minimalizowania uzależnienia [2020, s. 59, 190-193].

### **Zmuszenie do życia w cyfryzacji**

Sprawy zaszły na tyle daleko, że samodzielnie nie jesteśmy już w stanie teraz odłączyć się całkowicie od technologii.

Wiele spraw urzędowych można załatwić za pomocą łączy internetowych. Wykonywanie przelewów bankowych. Nie jest już konieczne fizyczne wstawienie się w urzędzie i podpisanie dokumentu, ponieważ można teraz to zrobić za pomocą e-podpisu.

Codziennie za pomocą maili korespondujemy z rzeszą osób. Do tego wszystkiego sytuacja epidemiczna Koronawirusa wymogła na społeczeństwie jeszcze większe przejście do wirtualnej rzeczywistości. Podczas pandemii pacjenci są zszokowani i nie mogą zrozumieć tele-wizyt oraz e-recept. Osobom starszym trudno jest zakupić lekarstwa przez e-receptę oraz uzyskać dostęp do rozmowy. Lekarze bywają nieosiągalni. Bardzo często muszą prosić o pomoc dzieci albo wnuków. Najbardziej drastyczne jest to, że bezpieczeństwo pandemiczne wymaga od lekarza, by diagnozował pacjenta podczas rozmowy telefonicznej. Kwestie zdrowotne są bardzo ważnymi wręcz priorytetowymi sprawami i nie powinny być tak bardzo zaniechane<sup>2</sup>.

Wiele spraw dnia codziennego dokonywanych jest w sieci. Wszystkim jest wygodnie, że można poszukać ofert pracy w Internecie. Nie trzeba chodzić po mieście i czytać informacji na drzwiach. Zamawiane zakupy i dostawa kurierem do domu produktów i towarów powoduje, że nie ma potrzeby wyjścia do sklepu<sup>3</sup>.

Szkoły w dużej mierze zostały zawieszony i przeniesione do realizacji zdalnej. Nauczanie zdalne spowodowało, że dzieci i młodzież przesiadują jeszcze więcej czasu przed komputerem niż do tej pory. Rodzicom trudno jest zwrócić uwagę, ponieważ mają świadomość, że ich dzieci spełniają obowiązek szkolny. Z drugiej strony rodzice mają świadomość negatywnego wpływu wielogodzinnego przesiadywania przed ekranem komputera. Nawet szkolnictwo przed zamknięciem

<sup>1</sup> <https://kulinaria.trojmiasto.pl/Nie-gap-sie-w-telefon-rozmawiaj-namawiaja-restauratorzy-n112119.html>, [03.11.2020].

<sup>2</sup> <https://www.medonet.pl/telemedycyna-dostep-do-lekarza-bez-wychodzenia-z-domu,wedlug-lekarzy-poz-teleporady-ujawnily--ze-jestesmy-uposledzeni-technologicznie--nieodpowiedzialni-i-czesto-klamujemy,artykul,77124176.html>, [03.11.2020].

<sup>3</sup> <https://gospodarka.dziennik.pl/news/artykuly/386798,zakupy-w-internecie-to-lenistwo-czy-wygoda.html>, [03.11.2020].

szkół wykonały milowy krok do przodu. Rekrutacje do szkół oraz uczelni wyższych odbywają się online. Zrezygnowanie z tradycyjnych dzienników i założenie e-dzienników było próbą wprowadzenia innowacyjnych rozwiązań. Coraz więcej szkół wyposażona jest w odpowiednie zaplecze techniczne. W klasach są tablety i tablice interaktywne. To wszystko automatycznie powoduje, że uczeń podczas pobytu w szkole korzysta z multimediów. Po powrocie do domu odrabianie zadań domowych przez Internet sprawia, że uczniowie są „zmuszani” do przebywania w sieci. Jest to doskonała pomoc dla nauczycieli, uczniów i rodziców, którzy mogą na bieżąco sprawdzić terminarz sprawdzianów. Idea wdrożenia koncepcji zakłada wiele pozytywnych rozwiązań edukacyjnych i ułatwia pracę. Z drugiej strony zauważono, że innowacyjne rozwiązania stają się pułapką, która uniemożliwia działanie bez cyfryzacji<sup>4</sup>.

Przykładów wykorzystywania technologii w życiu codziennym można mnożyć w nieskończoność. Każda płaszczyzna funkcjonowania współczesnego człowieka opiera się na cyfryzacji. Bez niej nikt nie byłby w stanie już funkcjonować. Cyfryzacja ma ułatwić wiele spraw i spowodować, że system wykona wiele rzeczy automatycznie. W rzeczywistości wszystko jest kodowane, następnie należy przez pocztę odblokować za pomocą kodu cyfrowego wybraną funkcję. Potrzeba społeczeństwu pewnego punktu zwrotnego i uświadomienia, jak bardzo technologia przenika nasze życie.

### Uwikłani w cyfryzacji

Uzależnienie od cyfryzacji nieustannie zwiększa pole osób uwikłanych w sidła uzależnienia. Zazwyczaj w pojęcie uzależnienia wpisuje się nikotynizm, alkoholizm, hazard. Rzadziej społeczeństwo wpisuje w tę kategorię uzależnienie od gier komputerowych a jeszcze rzadziej wzrastające uzależnienie od smartfona. Wieloletnie granie w komputerowe potęguje w graczach buntowniczość, agresję i nieograniczoną złość. Bardzo często zdarza się, że użytkownicy komputerów mylą rzeczywistość realną od wirtualnej. Dochodzi nawet do sytuacji w których młodzi ludzie napadając na osoby starsze nie uświadamiają sobie zagrożenia na jakie narazili swoje ofiary. Podczas rozmów z psychologiem wyjaśniają, że byli przekonani, iż w ich przekonaniu ofiara miała jeszcze dwa życia. Brutalne gry są powodem wyładowywania energii. Dziecko, które kilka godzin dziennie spędza przed komputerem i jest naładowane negatywnymi bodźcami automatycznie identycznie kalkuluje zachowanie w realnej rzeczywistości. To wszystko dowodzi temu, że na pewno nie można być obojętnym i należy podejmować działania profilaktyczne zmniejszające ryzyko rażenia wpatrywania się w szklany ekran<sup>5</sup>.

Sporym problemem jest to, że rodzice spychają wychowanie dzieci na multimedia. Opiekunowie cieszą się, gdy po powrocie z pracy dziecko ogląda

<sup>4</sup> <https://www.librus.pl/produkty/librus-synergia/szkola/>, [03.11.2020].

<sup>5</sup> <https://parenting.pl/brutalne-gry-powoduja-agresje-ale-nie-przez-to-ze-sa-brutalne>, [03.11.2020].

bajki i w domu jest cisza. Jest to poważny rodzicielski błąd, ponieważ powinni oni rozmawiać z dzieckiem i spędzać z nim czas. Oczywiście jest, że maluchom spodoba się taka forma spędzania czasu po obiedzie. Przesuwające się zabawne bajkowe obrazy zawsze były i będą atrakcyjną formą dla dziecka. Dlatego rodzic nie powinien zbyt szybko wprowadzać dzieci w świat telewizji i komputera. Rodzice są nieświadomi wielkiej wyrządzonej szkody. W sytuacji, gdy rodzic zauważy, że dziecko każdą wolną chwilą wypełnia multimediami, posiłek spożywany jest w towarzystwie włączonego telewizora to jest to nagły sygnał ostrzegawczy wołający o alarm, że nie można dłużej pozwolić na degenerację [Huk 2014, s. 45]. Mózg małego dziecka jest bardzo chłonny i młodszy wiek szkolny jest czasem na ćwiczenie koncentracji i nauki czytania i pisanie. Najbardziej drażniący jest widok trzylatków trzymających w rękach tablet lub bawiący się rodzica smartfonem. Nie ma nic gorszego niż dostęp multimedii tak małych dzieci. Pediatrzy podkreślają, że multimedia zaburzają proces mowy<sup>6</sup>. Podczas bodźcowania dziecka sporą ilością materiałów audiowizualnych rodzice powodują uszkodzenia połączeń synaps i neuronów. Niski poziom edukacji rodziców powoduje, że nie posiadają oni wiedzy z neurobiologicznego kontekstu. Wygoda i lenistwo rodziców przejawiane negatywnym działaniem wychowawczym rozpoczyna łańcuch do poważnych późniejszych problemów. Z biegiem upływu lat coraz trudniej będzie opiekunom zniechęcić dziecko od cyfryzacji [Kamenetz 2019, s. 35].

Uwikłani w cyfryzacji nie są tylko i wyłącznie najmłodsze dzieci. Problem ten dotyka wszystkich: dzieci, nastolatków, młodzieży, osób dorosłych a także wciąga osoby starsze. Technologia ma ogromną siłę pociągania coraz większego grona użytkowników. Nie można całkowicie przekreślić innowacyjnych rozwiązań, ponieważ są one pomocne w życiu. Trzeba być świadomym istniejących zagrożeń i stawiać im opór [Butkiewicz 2017, s. 98].

## Rujnowanie zdrowia

Społeczeństwo jest nieświadomione ilości zagrożeń wynikających z długotrwałego korzystania z komputera. Generalnie nie zwraca się uwagi na fizyczne uszkodzenie zdrowia oraz na zrujnowanie i doprowadzenie do strzępek zdrowia psychicznego [Juszczak 2007, s. 195, 196].

### Rujnowanie zdrowia fizycznego

Młodzież nieświadomie rujnuje zdrowie fizyczne. Zachowanie niewłaściwej ergonomii podczas korzystania z komputera lub innych urządzeń mobilnych wywołuje negatywne skutki odbijające się na zdrowiu. Nieprzestrzeganie odpowiednich odległości wzroku od monitora jest powodem nieuleczalnych problemów ze wzrokiem. Natomiast niewłaściwe ułożenie nadgarstka na myszce od komputera lub na klawiaturze powoduje późniejsze problemy z krążeniem w okolicy

<sup>6</sup> <https://gazetalubuska.pl/wspolczesny-problem-3latkow-nie-mowia-bo-bawia-sie-smartfonami/ar/13517918>, [03.11.2020].

dłoni. Niewłaściwa postawa ciała i długotrwała pozycja siedząca skutkuje bólami kręgosłupa i karku [Penkowska 2010, s. 122-123]. Neurobiologiczny kontekst nasuwa również brak podejmowanej aktywności fizycznej. Doszło do tego, że młodzież ma duży problem, gdy mama prosi o wyniesienie śmieci. Brak wysiłku fizycznego powoduje, że człowiek staje się ociężały i powolny. W przypadku dzieci i młodzieży nie powinno tak być, że ruch jest dla nich najgorszą rzeczą i nie wykazują chęci wykonywania ćwiczeń podczas lekcji wychowania fizycznego [Ronkier 2004, s. 22-23]. Człowiek nie uzmysławia sobie, że smartfon jest siedliskiem bakterii. Wielokrotne badania epidemiologów wskazują, że więcej bakterii i zarazków można znaleźć na ekranie dotykowego gadżetu niż na desce muszli klozetowej. Dlatego należy często dezynfekować ekrany przedmiotów osobistych. Nie tylko teraz w czasie trwającej pandemii, ale zawsze powinno się mieć tę kwestię na uwadze<sup>7</sup>.

Cyfryzacja znacząco rujnuje zdrowie fizyczne i wpływa negatywnie na stan zdrowia. Dlatego należy starać się ograniczać dostęp do multimediiów.

### Rujnowanie zdrowia psychicznego

Zazwyczaj uświadamia się problemy zdrowotne rangi fizycznej. Trzeba mówić o rujnowaniu zdrowia psychicznego, ponieważ przesiadywanie przed komputerem może wywołać drastyczne skutki. Wśród młodzieży cyberstres jest coraz częstszym zjawiskiem. Nastolatkom są zakłopotani i próbują nakładać maski. Starają się nie pokazywać prawdy o samym sobie. Kreują siebie na wzór kolegów i koleżanek. W ten sposób chcą być akceptowani w grupie.

Rozprzestrzeniająca się doba Internetu całkowicie zmiata i niszczy poczucie własnej tożsamości. Nastolatek obawia się, co inni o nim pomyślą, gdy zobaczą, że na portalach społecznościowych ma status osoby wolnej. Pojawia się rozgoryczenie doprowadzające nawet do silnych stanów depresyjnych. Nauczyciele i rodzice powinni uświadamiać młodzież, by zawsze byli sobą i nie kreowali w sieci innej siebie. Należy wzmacniać poczucie własnej wartości i pokazywać, że każdy człowiek jest indywidualną jednostką będącą sobą. Należy nakreślać młodym osobom, by zachować swoją prywatność i nie udostępniać wszystkich informacji na swój temat. Nie wszyscy użytkownicy mają prawo znać wszystkie szczegóły z życia prywatnego [Spitzem 2016, s. 21]. Zgniliznę moralną psującą psychikę młodzieży jest łatwy dostęp do źródeł pornograficznych. Sadystyczne filmy pokazują nastolatkom brak szacunku do godności cielesności i wywołują przemoc i patologiczne zachowania [Gilligan 2011, s. 45]. Zadaniem stawianym przed rodzicami jest sprawowanie kontroli nad historią przeglądanych stron internetowych. W kwestii wychowania nie można wszystkiego opierać tylko i wyłącznie na zaufaniu. Należy być czujnym i sprawować kontrolę [Lenardon 2007, s. 30, 79]. Sytuacja epidemiczna Koronawirusa spowodowała stany lękowe i depresyjne. Wzmrożona niepewność jutra, izolacja społeczna, brak kontaktu ze znajomymi i zamknięcie w wirtualnej przestrzeni jest powodem częstych samookaleczeń i prób samobójczych. Młodzież

<sup>7</sup> <https://www.fakt.pl/wydarzenia/polska/twoja-komorka-to-siedlisko-bakterii-mozesz-ciezko-zachorowac/vq84jz7>, [02.11.2020].

nie radzi sobie z trudną sytuacją. Odczuwa samotność i pozostawienie [Bilicki 2020, s. 19].

Nie każdy uświadamia sobie w jakim stopniu cyfryzacja niszczy i rujnuje zdrowie psychiczne człowieka. Wybuch Covidu-19 spowodował utrudniony dostęp do psychologów i psychiatrów. Wszystko przyczynia się do tego, że brak odpowiedniej pomocy ze strony fachowców nie powstrzyma targnięcia na życie. Wszelkie negatywne zachowania i samookaleczenia są wewnętrznym wołaniem o pomoc.

### **Demencja intelektualna wywołana wirtualną rzeczywistością**

Podczas korzystania z Internetu i łatwego dostępu do sieci zauważono wśród dzieci i młodzieży zjawisko demencji intelektualnej. Na wielu płaszczyznach można zauważyć demencję [Adamkiewicz 2016, s. 63].

#### **Demencja polonistyczna**

Kiedyś w szkole więcej uwagi poświęcano na kaligrafię. Aktualnie po wielu zmianach programowych i zmianach podręczników uczniowie nie zapisują już pełnych zdań. Uzupełniają tylko hasłami- kluczami luki wyrazowe. Nie przepisują do zeszytu kilkanaście razy źle napisanego wyrazu, by utrwalić zasadę ortograficzną. Nauczyciele odchodzą od nauczania poprawnej polszczyzny. Uczniowie przejawiają coraz więcej problemów z komunikacją. Krótkie wiadomości esemesowe powodują, że uczniowie porozumiewają się za pomocą kilku zdawkowych słów i emotikon [Chmura 2001, s. 105]. W esemesach młodzież nie wypowiada się pełnymi zdaniem. Niestety to przenosi się na grunt komunikacji potocznej jak również urzędowej. Później jest problem, by uargumentować swoje stanowisko odnośnie pisania wniosku do przyjęcia do nowej szkoły czy pisania CV do nowej pracy<sup>8</sup>.

#### **Demencja matematyczna**

Coraz mniej osób potrafi biegle liczyć w pamięci. Wynika to z tego, że w każdej chwili można wziąć do ręki kalkulator lub skorzystać z telefonu. Zauważono, że nie tylko i wyłącznie młodzież, ale również osoby dorosłe przejawiają problemy z liczeniem oraz pisemnym wykonywaniem działań. Zazwyczaj rodzice tłumaczą ten problem dyskalkulią. Nie negowane się kwestie występowania dyskalkulii, ale warto zauważyć, że brak pewnych umiejętności bywa nagminnie wykorzystywany<sup>9</sup>.

#### **Demencja intelektualno-poznawcza**

Młodzież nie dostrzega powodów dla których warto się uczyć. Większość uczniów uważa, że wszystko można szybko wyszukać w wyszukiwarce internetowej. Młodzież rezygnuje z czytania książek, które nie są wymagane przez nauczyciela. Próbuje nawiązywać wirtualne znajomości z osobami z którymi nigdy do tej pory

<sup>8</sup> <https://www.tvp.info/19543461/uczniowie-nie-radza-sobie-z-odrecznym-pisaniem>, [02.11.2020].

<sup>9</sup> <https://parenting.pl/problemy-z-liczeniem>, [03.11.2020].



nie spotkali się w realu<sup>10</sup>.

Kieszeń spodni wypełniona smartfonem z dostępem do Internetu od najmłodszych lat buduje wśród młodych ludzi negatywne wzorce. Zauważono, że współczesna młodzież posiada jedynie kompetencje „wygooglowania informacji”. Dlatego należy uświadomić sobie rangę tego problemu, zmienić podejście i podjąć konkretne kroki.

### **Pozostałe choroby cywilizacyjne**

Przesiadanie przed ekranem komputera jest powodem zmagania ze współczesnymi chorobami cywilizacyjnymi XXI w. Codzienne oglądanie filmów, spożywanie tłustych i nieregularnych posiłków, brak wysiłku fizycznego sprawia, że człowiek od najmłodszych lat ma problemy z nadwagą. W kanon chorób wpisuje się cukrzyca, nadciśnienie tętnicze oraz problemy z sercem. Spożywanie niezdrowych produktów, dojadanie chipsów, popijanie coca- colą dobrego komediowego filmu negatywnie odbija się na zdrowiu. Niezdrowa dieta przyczynia się również do negatywnej pracy mózgu, co powoduje problemy z koncentracją i zapamiętywaniem. Rodzice próbując dotrzeć do swoich dzieci proponują im niezdrowe produkty. Należy zwracać uwagę, że nie jest to dobry sposób utrzymania dobrych relacji z dzieckiem. Dla młodzieży dużym problemem staje się wyprowadzenie psa na spacer albo umycia podłogi.

Przyglądając się bliżej społeczeństwu zauważono, że większość populacji ma problem z nadwagą. Kilkanaście lat temu większość osób BMI miało w normie. Niestety diametralnie ten wskaźnik uległ zmianie i normą staje się otyłość<sup>11</sup>.

### **Skrajne choroby cywilizacyjne**

Do skrajnych chorób cywilizacyjnych XXI w., które można nazwać zakaźnymi jest anoreksja i bulimia. Dziewczyny udostępniające w sieci swoje zdjęcie zmagają się z niskim poczuciem własnej wartości. Przenosi się to na grunt niezadowolenia ze swojej cielesności. Każda dziewczyna chciałaby wyglądać idealnie. Często konkurencje między dziewczynami w klasie są powodem głodówek. Modelki zakłamują rzeczywistość, nie mówią o tym, że niszczą swoje zdrowie powodując, że nastolatki próbują sprostać oczekiwaniom, które są promowane w sieci. Nastolatki okłamują rodziców, wyrzucają jedzenie do kosza na śmieci. Robią wszystko, by nie zjeść posiłku albo objadają się a następnie wydalają spożyte produkty. W rezultacie dochodzi do niejednokrotnej walki o życie. Dochodzi do takich sytuacji, ponieważ przedstawiony kanon piękna w Internecie, na bilbordach przedstawia kobietę szczupłą. Wyłaniająca się triada- ciało, zdrowie i media wykazuje, że media proponują wizerunek kobiety pewnej swojej cielesności. Obrazy pojawiające się

<sup>10</sup> <https://plus.polskatimes.pl/nastolatki-zyja-w-sieci-tu-szukaja-rozrywki-towarzystwa-wiedzy/ar/12466324>, [03.11.2020].

<sup>11</sup> <https://www.odkrywamyzakryte.com/coca-cola-dietetyczne-oszustwo/>, [03.11.2020].

w reklamach wprowadzają dziewczyny w deficyty. Portale i witryny internetowe promujące karierę modelingu mogą okazać się bardzo dużym zagrożeniem. W rzeczywistości może okazać, że osoby z którymi nawiązało się kontakt nie mają nic wspólnego ze sztuką i karierą a zależy im tylko i wyłącznie na wykorzystaniu seksualnym [Porycka 2016, s. 76].

Jest bardzo dużo chorób cywilizacyjnych. Przede wszystkim nie należy ufać obcym użytkownikom i akceptować siebie. Nie należy popadać w kompleksy i widzieć siebie tylko i wyłącznie w smutnych barwach. Należy wykazać się umiejętnością skonfrontowania pomiędzy „ja realnym a ja idealnym”. Następnie odnaleźć złoty środek i pójść na pewne kompromisy. Nie wszyscy wyglądają identycznie. Ważne, by czuć się dobrze ze samym sobą [Porycka 2016, s. 76].

### **Propozycje wprowadzenia zmian odwyku od współczesnego narkotyku**

Jest wiele propozycji, które umożliwiły zmianę nastawienia i próbę wdrożenia konkretnych wskazówek pozwalających odsunąć smartfona z każdej przestrzeni.

Najważniejszym zadaniem jest zmniejszenie ilości czasu poświęconego na cyfryzację. Warto jest, by zrezygnować i wyłączyć na weekend smartfon. Na początku będzie to bardzo trudne do zrealizowania, ale warto podejmować próby. W przeciwnym razie nigdy nie podejmiemy działań, by sprostać uzależnieniu, które rujnuje zdrowie fizyczne i psychiczne [Hansen 2020, s. 229].

Ważne, by podejmować aktywności fizyczne. To nie muszą wyczyny rangi sportowej. Istotny jest ruch. Może to być: jazda rowerem, bieganie, spacer, wyjście na basen albo teraz tak bardzo popularny nording walking. Sport pozwala rozładować napięcie i pozytywnie wpływa na higienę umysłu. Wysiłek fizyczny i zmęczenie powoduje, że łatwiej jest wrócić do nauki i pracy przed komputerem [Witkowski 2020, s. 88,89].

Do aktywności fizycznej należałoby zastosować zdrowe odżywianie. Wyeliminowanie ze spożywanych produktów słodczy i zastąpienie ich warzywami i owocami pozytywnie wpłynie na masę ciała oraz samopoczucie. Spożywanie odpowiedniej diety bogatej w ryby, olej lniany i orzechy będą sprzymierzeńcem usprawniającym pamięć<sup>12</sup>.

Kolejnym zadaniem jest, by spróbować spotkać się w gronie znajomych bez korzystania z telefonu komórkowego. Coraz więcej restauracji i pubów wdraża ofertę i zachęca gości do niekorzystania z telefonu komórkowego podczas pobytu. Goście, którzy podejmują to wyzwanie i zrezygnują z multimediiów przy stole otrzymują rabaty w postaci niższych rachunków<sup>13</sup>.

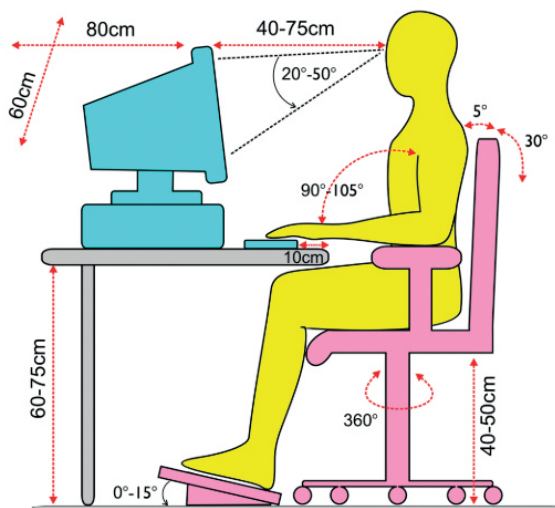
Ostatnią propozycją jest zastosowanie odpowiedniej ergonomii miejsca

<sup>12</sup> <https://www.medme.pl/artykuly/dieta-dla-osob-pracujacych-przy-komputerze,35315.html>, [03.11.2020]

<sup>13</sup> <https://trojmiasto.wyborcza.pl/trojmiasto/7,35612,24241104,restauracja-proponuje-gosciom-odloz-smartfona-zaplacisz-mniej.html?disableRedirects=true>, [03.11.2020].



podczas pracy przed komputerem. Poniżej przedstawiono rysunek przedstawiający prawidłową ergonomię miejsca pracy przed komputerem. Przedstawione są konkretne odległości oraz kąty, które powinny być zachowane. Wskazane parametry mogą uchronić użytkownika przed poważnymi schorzeniami i problemami zdrowotnymi<sup>14</sup>.



**Rysunek 1. przedstawiający prawidłową ergonomię miejsca**

*Źródło:* <https://www.akter.pl/uslugi-bhp/21-ergonomia-stanowiska-pracy-z-komputerem.html> [03.11.2020].

## Podsumowanie

Zauważono, że tematu o uzależnieniu od cyfryzacji nie można pomijać. W sieci Internetu dzieci i młodzież dają się złapać- jak ryby. Cyberchoroby- rozprzestrzeniają się jak epidemia, która nie pytanikogo i nieustannie zwiększa pole rażenia. Współczesne choroby cywilizacyjne z którymi zmagają się społeczeństwo są trudniejsze od chorób przewlekłych. Funkcjonując z chorobami przewlekłymi systematycznie zażywa się lekarstwa i pacjent ma dostateczną wiedzę odnośnie tego na co może sobie pozwolić. W przypadku uzależnienia od dotykowego ekranu nie jest łatwo odizolować sprzętu, ponieważ żyjąc w XXI w. nikt nie jest w stanie zrezygnować z korzystania z telefonu komórkowego. Można tylko starać się minimalizować poświęcany czas na cyfryzację, ale utrzymanie bariery i granicy nie jest płynne i jednoznacznie określone. W przeciwnym razie społeczeństwo zrujnuje swoje zdrowie fizyczne i psychiczne.

<sup>14</sup> <https://www.akter.pl/uslugi-bhp/21-ergonomia-stanowiska-pracy-z-komputerem.html>, [03.11.2020].

## Bibliografia

- Adamkiewicz J. (2016), *Nowe technologie informacyjne w edukacji- niekoniecznie cyfrowa demencja*. Toruń: Wyd. Adam Marszałek.
- Butkiewicz M., Płatek P., (red.) (2017), *Obywatel w Internecie*. Warszawa: Dom Wydawniczy ELIPSA.
- Gilligan J. (2001), *Wstyd i przemoc- refleksje nad śmiertelną epidemią*. Poznań: Wyd. Media Rodzina.
- Hansen A. (2020), *Wyloguj swój mózg- Jak zadbać o swój mózg w dobie nowych technologii*. Kraków: Wyd. Znak.
- <https://gazetalubuska.pl/wspolczesny-problem-3latkow-nie-mowia-bo-bawia-sie-smartfonami/ar/13517918>
- <https://gospodarka.dziennik.pl/news/artykuly/386798,zakupy-w-internecie-to-lenistwo-czy-wygoda.html>
- <https://kulinaria.trojmiasto.pl/Nie-gap-sie-w-telefon-rozmawiaj-namawiaja-restauratorzy-n112119.html>
- <https://parenting.pl/brutalne-gry-powoduja-agresje-ale-nie-przez-to-ze-sa-brutalne>
- <https://parenting.pl/problemy-z-liczeniem>
- <https://plus.polskatimes.pl/nastolatki-zyja-w-sieci-tu-szukaja-rozrywki-towarzystwa-wiedzy/ar/12466324>
- <https://trojmiasto.wyborcza.pl/trojmiasto/7,35612,24241104,restauracja-proponuje-gosciom-odloz-smartfona-zaplacisz-mniej.html?disableRedirects=true>
- <https://www.akter.pl/uslugi-bhp/21-ergonomia-stanowiska-pracy-z-komputerem.html>
- <https://www.fakt.pl/wydarzenia/polska/twoja-komorka-to-siedlisko-bakterii-mozesz-ciezko-zachorowac/vq84jz7>
- <https://www.librus.pl/produkty/librus-synergia/szkola/>
- <https://www.medme.pl/artykuly/dieta-dla-osob-pracujacych-przy-komputerze,35315.html>
- <https://www.medonet.pl/telemedycyna-dostep-do-lekarza-bez-wychodzenia-z-domu,wedlug-lekarzy-poz-teleporady-ujawnily--ze-jestesmy-uposledzeni-technologicznie--nieodpowiedzialni-i-czesto-klamujemy,artykul,77124176.html>
- <https://www.odkrywamyzakryte.com/coca-cola-dietetyczne-oszustwo/>
- <https://www.tvp.info/19543461/uczniowie-nie-radza-sobie-z-odrecznym-pisaniem>
- Huk T. (2014), *Pedagogika medialna- aspekty społeczne, kulturowe i edukacyjne*. Kraków-Katowice: Wyd. Impuls.
- Juszczak S. (2007), *Organizacja pracy w pracowni komputerowej- zasady ergonomii*, [w:] Siemieniecki B (red.) *Pedagogika medialna- podręcznik akademicki*, T.2. Warszawa: Wyd. PWN.

- Kamenetz A. (2019), *Z nosem w ekranie- szklana pułapka czy szansa na rozwój Twojego dziecka?*. Warszawa: Wyd. Laurum.
- Lenardon J. (2007), *Zagrożenia w Internecie- Chroń swoje dziecko*. Gliwice: Wyd. Helion.
- Penkowska G. (2010), *Meandry e- learningu*. Warszawa: Wyd. Difin.
- Porycka A. (2016), *Wokół triady ciało- zdrowie- media*, „Relacje. Studia z nauk społecznych” nr 2.
- Pyżalski J. (red.) (2020), *Edukacja w czasach pandemii wirusa Covid- 19- Z dystansem o tym co obecnie robimy jako nauczyciele*. Warszawa: Wyd. EduAkcja.
- Ronikier A. (2004), *Aktywność fizyczna w profilaktyce zdrowia*, [w:] Czerwiński J. (red.) *Aktywność fizyczna potrzebą twórczego życia*. Olsztyn: Olsztyńska Szkoła Wyższa im. Józefa Rusieckiego.
- Zastępa T. (red.) (2001), *Internet- fenomen społeczeństwa informacyjnego*. Częstochowa: Święty Paweł.

## HOW IS LIVING IN A DIGITAL WORLD RUINING PHYSICAL AND MENTAL HEALTH?

**Summary:** The risks arising from the excessive use of mobile devices are addressed. The aim of writing the paper was to raise awareness of the negative impact of touch phones on physical and mental health. It presented guidelines to reduce the risk of health exposure to modern civilization diseases. A smartphone is a modern drug that attracts the majority of the population. The negative impact of technology on cognitive issues was noted. Children and adolescents have a lot of problems with correct sentence building and mathematical skills. Action should be taken today. Otherwise, children will be unthinking machines.

**Key words:** cyber diseases, addiction, ruining health, virtual world, digital life.

