

4 w 2025 (16)

# Jak się zerwać z cyfrowej smyczy?

**Data publikacji: 17.01.2025 / Autor: Janek Kamiński**

Pod koniec października mój smartfon w nocy samoistnie się zapalił. Stało się to podczas ładowania, gdy leżał blisko mojej głowy. Na szczęście nie wiem, "co by było gdyby...", bo udało mi się opanować ten mini-pożar. Na nieszczęście zostałem bez telefonu...

Żeby jakoś funkcjonować w nowoczesnym świecie, odnalazłem i odkurzyłem moją starą Nokię (taki telefon z klawiaturką). Dało się z niej dzwonić (choć musiałem przepisać do niej najważniejsze kontakty) i wysyłać SMS-y (ale pamięć na nie szybko się skończyła). A ponieważ nie mogłem się zdecydować, jaki nowy telefon kupić, to z moją starą "cegłą" spędziłem ponad miesiąc. To z kolei zmotywowało mnie do uporządkowania kilku przemyśleń, które miałem od dawna. No i do napisania tego artykułu.

Każdy używa smartfona, bo w dzisiejszym świecie trudno się bez niego obejść. A raczej: trudno się obejść bez niektórych jego funkcji, takich jak komunikatory, kalendarz online itp. bo wiele innych wcale nam nie pomaga, a nawet wpływa na nas negatywnie. To paradoksalne, że narzędzie, które daje tyle możliwości, jednocześnie uzależnia, rozprasza naszą uwagę, utrudnia sen, ułatwia dostęp do pornografii i zmienia nasze mózgi. W dodatku korzystają na tym giganci technologiczni, którzy nasze spojrzenia w ekran zamieniają na realne pieniądze. Można powiedzieć, że jesteśmy przez nich uwiązani na cyfrowej smyczy.

Używam smartfona od dawna, ale pamiętam życie bez "komórek", a potem czasy klasycznych telefonów bez internetu. Od zawsze bacznie się pilnuję, żeby nie stać się niewolnikiem mojego telefonu. I choć nie czuję się ideałem, to udaje mi się utrzymać w miarę zdrowy dystans do mojego urządzenia. Dlatego chcę Ci pokazać 10 sposobów, jak się urwać z cyfrowej smyczy (albo nie dać się na nią złapać). Wszystkie z nich stosuję osobiście lub robią to moi znajomi. Czy działają? Spróbuj i zobacz!

## 1) Ustaw czarno-biały wyświetlacz

Wyświetlacze w naszych urządzeniach są coraz lepsze. Orgia kolorów ma przyciągnąć Twój wzrok i uwagę, abyś jak najwięcej czasu spędzał(a) przed ekranem. Gdy pierwszy raz ustawiłem tryb wyświetlacza na czarno-biały, byłem zszokowany, jak mało pociągająco zaprezentował się interfejs - ikony były wręcz

nieczytelne. I o to chodzi! Spraw, żeby wyświetlacz telefonu przestał być dla Ciebie atrakcyjny. Wtedy nie będzie Cię rozpraszał.

Taką zmianę można zrobić w każdym smartfonie (jest nawet kampania społeczna której twórcy [pokazują jak to zrobić](#) – przyp. red.). Niestety, niektóre przydatne aplikacje (np. mapowe) na czarno-białym ekranie stają się mało czytelne\*. Jest to jednak niedogodność, którą warto znieść.

\*- *Zaawansowani użytkownicy mogą kombinować z aplikacjami automatyzującymi przełączanie z czarno-białego na kolorowy w zależności od otwartej aplikacji (np. [Gray Switch](#) sprawdzoną przez redakcję).*

## 2) Usuń rozpraszacze

Ponieważ masz smartfona pod ręką non-stop, rodzi się pokusa, by był on narzędziem do wszystkiego. Jednak żeby pozostał narzędziem, a nie cyfrową smyczą na Twojej szyi, musisz określić sobie, do czego chcesz go używać i w jakim zakresie. Wiele rzeczy dużo wydajniej zrobisz na komputerze czy papierowej kartce.

Jestem przekonany, że aplikacje gier, social mediów i video (takie jak TikTok, YouTube, Netflix itp.) to na telefonie zbędne rozpraszacze. Ale po kolei: gry mobilne to kompletna strata czasu. Można spotkać się ze zdaniem, że granie to odpoczynek i relaks. No cóż, gdybym był producentem gier, właśnie takie opinie bym rozpowszechniał ☹ Media społecznościowe i aplikacje video, choć oferują przydatne możliwości, potrafią zjadać bardzo dużo naszego czasu i uwagi, bardzo mało dając w zamian. Moim zdaniem warto odinstalować je wszystkie.

Czas, który poświęcasz na granie, scrollowanie social mediów i oglądanie, poświęć na rzeczy offline takie jak czytanie, sport czy hobby. Jeśli koniecznie chcesz grać dla rozrywki (ja też czasem to robię) – graj na komputerze. “Pecet” nie uzależnia tak, jak komórka (*co nie znaczy, że komputer nie uzależnia wcale. Żeby nie było że Cię nie ostrzegałem!*).

Jeśli nie jesteś w stanie usunąć wszystkiego, usiądź (bez telefonu!) nad kartką papieru i wypisz, co Ci dają a co zabierają różne platformy. Wybierz jedną platformę lub grę, która ma największą wartość (np. grę rozwijającą intelekt, tak jak go lub szachy) i zostaw je na telefonie, ALE...

## 3) Ustaw limity dla aplikacji

Gry, social media i aplikacje video są specjalnie projektowane tak, by zatrzymać nas jak najdłużej. Na tym w końcu zarabiają. Wiedząc to, musisz samodzielnie ograniczyć sobie ich używanie i czas jaki w nich spędzasz.

Sprawdź na co poświęcasz najwięcej czasu (możesz to łatwo zrobić w ustawieniach: [Cyfrowa Równowaga](#) w Androidzie, [Czas przed ekranem](#) w iOS). Może to właśnie wymienione aplikacje-rozpraszacze, a może strony z newsami, plotkami czy wiadomościami sportowymi? Zastanów się co chcesz za ich pomocą osiągnąć i ile czasu na to potrzebujesz. Do sprawdzenia “co nowego” wystarczy Ci 20 minut dziennie (takie ograniczenie możesz włączyć w ustawieniach podlinkowanych przed chwilą).

Jeśli chcesz spędzać czas na graniu w grę (jedną!) to oprócz ograniczenia czasu – moim zdaniem maksymalnie 30 minut – postaw sobie warunek: potraktuj tę grę jako mini-hobby, staraj się być w nią coraz lepsza/y, nie graj dla samego tylko zabicia czasu.

#### 4) Wyłącz powiadomienia

Przez powiadomienia nasza uwaga jest nieustannie rozpraszana rzeczami, które rzadko są naprawdę ważne. Twórcy aplikacji wiedzą o naszej potrzebie “bycia na bieżąco” i niecznie ją wykorzystują.

Wyłącz wszystkie powiadomienia a potem na spokojnie zastanów się (znów: najlepiej z długopisem nad kartką papieru, z dala od telefonu), które z nich byłyby niezbędne. Tylko te włącz z powrotem. Pewnie będą to głównie komunikatory, ale i tu zalecam rozagę. Czy wszystkie konwersacje, pełne memów i dzielenia się wszystkim, co komu przyjdzie do głowy, są warte śledzenia? Skorzystaj z opcji wyciszania grup i kanałów – nie musisz czytać wszystkiego i nie musisz robić tego od razu.

Jeśli panicznie boisz się, że coś Cię ominie, to po pierwsze: są to objawy FOMO\*, po drugie: możesz sobie przejrzeć wszystko później, o wyznaczonej porze dnia. Oprócz wyciszania powiadomień, radzę wyłączyć pływające główki (tzw. *bubbles*) oraz wyłączyć diodę powiadomień. Jej główna funkcja to przykuwanie naszej uwagi, kiedy odłożyliśmy telefon, żeby skupić się na czymś innym.

*\*- Fear of Missing Out – lęk przed tym, że nas coś ominie, który odczuwają użytkownicy smartfonów. Trzeba powiedzieć wyraźnie: lęk ten jest nieracjonalny. O rzeczach, które są naprawdę ważne, i tak się dowiesz. Na pozostałe nie warto poświęcać uwagi.*

#### 5) Docień nudę

Często wyciągamy telefon wtedy, gdy odczuwamy nudę. Zwykle mówimy sobie, że w ten sposób wykorzystujemy czas, który inaczej byśmy zmarnowali. Okazuje się jednak, że nuda jest nam potrzebna! (*jeśli chcesz wiedzieć więcej, polecam [ten](#)*

*anglojęzyczny filmik*) Będąc nieustannie online, odbieramy swojej głowie możliwość błędzenia myślami, planowania, “bujania w obłokach” czy po prostu odpoczynku. Nasz mózg to nie komputer, który może działać na pełnych obrotach 24 godziny na dobę. Potrzebuje wytchnienia.

Gdy poczujesz nudę, powstrzymaj impuls, żeby sięgnąć po telefon. Rozejrzyj się dookoła siebie. Pozwól swoim myślom płynąć swobodnie. Początkowo będzie to trudne, ale z czasem przekonasz się, jak przyjemne może być “nicnierobienie”.

Jeśli czujesz, że masz trudność z oderwaniem się od telefonu w tramwaju, parku czy na szkolnej przerwie, wyjmij go z kieszeni i schowaj do plecaka. No i najważniejsze: nie zabieraj telefonu do toalety!

## 6) Co masz zrobić dziś, zrób jutro

Stare powiedzenie mówi “co masz zrobić jutro, zrób dziś”. Ale w przypadku telefonu zasada jest odwrotna: co masz zrobić dziś, zrób jutro!

Wyobraź sobie taką sytuację: dostajesz wiadomość z linkiem – superśmieszny filmik, więc chcesz natychmiast go obejrzeć. Zamiast to robić, skopiuj link i wklej na jakąś listę zadań lub do notatnika. Postanów sobie, że obejrzysz go następnego dnia. Rób tak ze wszystkimi rzeczami, które podsuwają Ci znajomi i algorytmy portali. Memy, filmiki, artykuły – wszystko odkładaj (co najmniej) na następny dzień. Każdego dnia możesz wyznaczyć sobie czas na przeglądanie rzeczy z wczoraj. Gwarantuję, że po upływie jednej doby połowa okaże się zupełnie nieistotna i nawet ich nie dokończysz.

## 7) Wykorzystaj pożyteczne aplikacje

Napisałem we wstępie, że niektóre funkcje smartfona są nieodzowne w dzisiejszym świecie. Wykorzystaj więc możliwości urządzenia do maksimum, tak by było ono narzędziem w Twoim ręku, a nie zjadaczem czasu. Przykłady pożytecznych aplikacji to temat na osobny artykuł, tutaj więc wymienię tylko kategorie, w których warto poszukać czegoś odpowiadającego Twoim potrzebom:

- aplikacje wspierające rozwój osobisty i duchowy ([Pismo Św.](#), aplikacje treningowe itp.),
- aplikacje pomagające utrzymać cyfrową higienę (np. [Forest](#)),
- komunikatory, kalendarz, lista zadań, notatki,
- mapy i aplikacje turystyczne,
- aplikacje ułatwiające pracę i naukę,
- aplikacje związane z Twoją pasją i zainteresowaniami.

## 8) Zablokuj porno

Statystyki są nieubłagane i większość z nas zetknęła się albo prędzej czy później zetknie z pornografią. Smartfony są tutaj, jakby to ująć... ułatwaczami. Wszechobecne w internecie pornosy powodują szkody w naszej psychice i zaburzają zdrowy rozwój seksualny. Musimy ich unikać – zarówno młodzi jak i dorośli.

Żeby zadziałać prewencyjnie albo utrudnić sobie dostęp do pornografii w chwili słabości, mamy do wyboru kilka opcji. Najprostsze rozwiązanie, to zmiana w ustawieniach sieciowych serwera DNS na taki, który chroni przed niepożądanymi treściami. Można to zrobić korzystając z poradników firmy Cloudflare ([tutaj dla Androida](#), a [tutaj dla iOS](#)). Istnieją też bardziej zaawansowane blokery, ale te “niemożliwe” do obejścia rzadko są darmowe (jak widać ludzie płacą duże pieniądze, żeby zerwać z uzależnieniem od pornografii, co pokazuje jak istotny to problem).

Uwaga: jeśli zdarza Ci się oglądać porno i łapiesz się na omijaniu zabezpieczeń, które sam(a) ustawiłaś/eś – warto sięgnąć po pomoc psychologa lub zaufanej osoby.

## 9) Wyłączaj telefon na noc

Jednym ze szkodliwych efektów używania smartfona jest ograniczenie snu i obniżenie jego jakości. Bardzo wiele osób zasypia ze smartfonem w rękę, być może także Ty. Ale zastanów się chwilę: do czego telefon jest Ci potrzebny w nocy? Odpowiedź brzmi: nie jest wcale potrzebny.

Wniosek nasuwa się sam. Ustal godzinę, po której nie używasz telefonu i po prostu go wtedy wyłączaj. To oznacza, że musisz sobie zorganizować analogowy budzik\*, ale na pewno sobie z tym poradzisz ☐

A co, jeśli często dostajesz ważne i pilne wiadomości w środku nocy i po prostu musisz na nie odpowiedzieć? Powiedzmy sobie szczerze: dla Twoich współpracowników i znajomych jest to tak samo niezdrowe, jak dla Ciebie. Upředź, że po pewnej godzinie nie będziesz odbierał(a) telefonu i odpowiadał(a) na wiadomości. Może swoim przykładem uda Ci się wpłynąć na innych?

\*- w starych telefonach komórkowych, np. w mojej Nokii 3320, budzik dzwonił nawet wtedy, gdy telefon był wyłączony. Niestety nowoczesne smartfony nie mają takiej funkcji ☐.

## 10) Zrób sobie cyfrowy post

Przejdź na cyfrową dietę. O ile Twoje obowiązki na to pozwalają, zrób sobie raz na jakiś czas dzień bez telefonu. Po prostu zostaw go w domu i zobacz, co się stanie.

Poeksperymentuj też z używaniem telefonu offline – włączaj dostęp do internetu tylko wtedy, kiedy naprawdę jest Ci niezbędny. No i gorąco zachęcam do opcji ekstremalnej: Kup klasyczny telefon z klawiaturą i przesiądź się na niego na miesiąc, żeby zobaczyć jak to jest. To może być wartościowe wyrzeczenie na przykład na czas Wielkiego Postu. Gwarantuję Ci, że takie doświadczenie dużo Cię nauczy.

To moje dziesięć porad, dzięki którym łatwiej zapanujesz nad swoim telefonem. Traktuj smartfon jako użyteczne narzędzie, ale bądź świadoma/y zagrożeń. Poszerzaj swoją wiedzę na ich temat (możesz zacząć na przykład [tutaj](#)) i nie daj się złapać w cyfrowe sidła!

*Autor fotografii z nagłówka: Waldir Évora / pexels.com*

### [Janek Kamiński](#)

W harcerstwie od 2002 roku, czyli sami policzcie, ile to lat. Przez 10 lat był drużynowym: najpierw harcerzy, potem wędrowników. Weteran niezliczonych obozów: stałych i wędrownych, krajowych i zagranicznych, pieszych, rowerowych, kajakowych i żeglarskich. Jego wędrownicze motto: jutro będzie hardkor, ale pojutrze dojdziemy!