

## Cyfrowe SPA. Zabieg II: powiedz „stop” cyfrowym rozpraszaczom

### Dzień 1 – Wyłącz powiadomienia aplikacji, które Cię nie interesują.

Dopamina odgrywa kluczową rolę w układzie nagrody. Kieruje naszą uwagę tam, gdzie możemy dostać przyjemność. Każde powiadomienie np. z aplikacji Instagram, Facebooka czy sms-a to taka „mini porcja” przyjemności, która powoduje wyrzut dopaminy w mózgu. Im jej więcej, tym nam milej... ale przeskakując z jednego powiadomienia na drugie wpadamy w pętlę dopaminową, która po jakimś czasie powoduje trudności w skupieniu, stres, lęk czy niepokój.

**Android:** Ustawienia w telefonie → Powiadomienia → Wyświetl aplikacje → Zmień status na „wyłączono” w aplikacjach, z których rzadko korzystasz i nie potrzebujesz codziennych powiadomień.

**IOS:** Ustawienia → Powiadomienia → Wybierz odpowiednią aplikację → wyłącz opcję „Zezwalaj na powiadomienia”

### Dzień 3 – „Okno offline” w ciągu dnia

Wyznacz sobie 1-3 h dziennie bez dostępu do internetu – bądź poza zasięgiem i czuj się z tym dobrze. Pomoże Ci w tym „tryb samolotowy” (tryb offline) – wyłączysz połączenia i przesyłanie wiadomości oraz dane komórkowe.

**Android:** Ustawienia w telefonie → Połączenia → Tryb offline → Zmień status na „włączony”

**IOS:** Ustawienia w telefonie → Tryb samolotowy → Zmień status na „włączony”

### Dzień 7 – Sprawdź, ile razy odblokowałeś(-aś) telefon w dniu wczorajszym

W pośpiechu dnia codziennego nie zauważamy, jak mocno telefon nas przyciąga i jak często zaglądamy do niego zupełnie bez powodu. Uwaga! Liczba odblokowań może Cię zaskoczyć!

**Android:** Ustawienia telefonu → Cyfrowy dobrostan (Cyfrowa równowaga) → Kliknij na zielono-niebieski pasek czasu korzystania z aplikacji → Zjedź na dół i sprawdź liczbę odblokowań.

**IOS:** Ustawienia w telefonie → Czas przed ekranem → Zobacz całą aktywność.

### Dzień 9 – Wyłącz opcję „potwierdzenia odczytu” w komunikatorach

Jeśli ktoś wyśle Ci wiadomość, a Ty ją przeczytasz, możesz czuć presję, aby natychmiast odpisać. Wyłączając opcję potwierdzenia odczytu sprawisz, że inni użytkownicy nie zobaczą, kiedy odczytasz ich wiadomość, a Ty nie zobaczysz, kiedy inni odczytują wiadomość od Ciebie. Tym samym, uwalniasz się od presji bycia w ciągłym kontakcie ze wszystkimi i niwelujesz liczbę cyfrowych rozpraszaczy w ciągu dnia.

**Messenger:** Menu (prawy dolny róg) → Ustawienia Messengera → Prywatność i bezpieczeństwo → Potwierdzenia odczytu → Zmień status na „wyłączony”.

**WhatsApp:** Menu (prawy górny róg – trzy kropki) → Ustawienia WhatsApp → Prywatność → Potwierdzenie odczytu → Zmień status na „wyłączony”.

### Dzień 12 – Wyłącz status aktywności w komunikatorach

Status aktywności (Messenger) lub „Status Widziano i aktywny” (WhatsApp) – to funkcje, które informują innych o Twojej aktywności w sieci. Jednak czy naprawdę chcesz, aby inni zawsze wiedzieli, że jesteś w danym momencie dostępny/dostępna online? Wyłącznie tej funkcji daje więcej spokoju i prywatności.

**Messenger:** Menu (prawy dolny róg) → Ustawienia Messengera → Status aktywności → Zmień status na „wyłączony”.

**WhatsApp:** Menu (prawy górny róg – trzy kropki) → Ustawienia WhatsApp → Prywatność → Widziano i aktywny(-a) → Zmień status na „Nikt”.