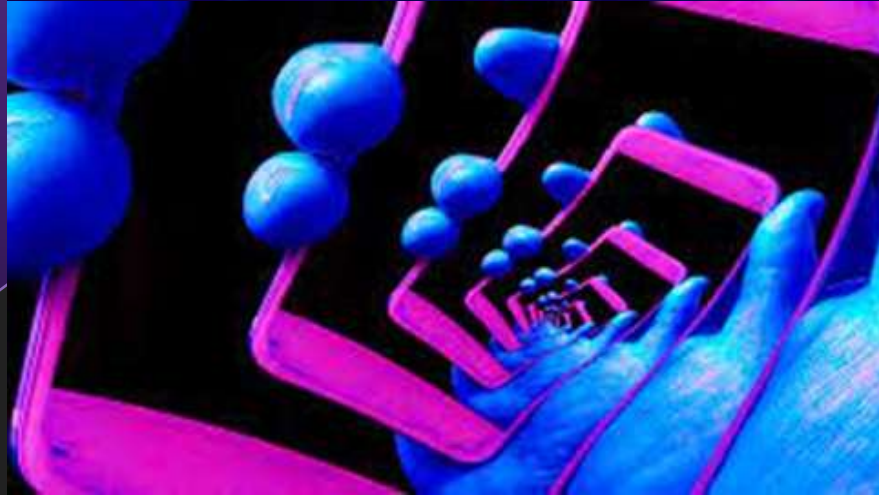


Doomscrolling



Čo je to doomscrolling?

- trávenie nadmerného množstva času čítaním správ alebo obsahu sociálnych médií o → **tragédií, kríze** al. **katastrofe**

Pôvod a popularita

- fenomén zo 70. rokov 20. storočia → **syndróm priemerného sveta** (presvedčenie, že svet je nebezpečnejším miestom na život, než v skutočnosti je, v dôsledku dlhodobého vystavenia obsahu súvisiaceho s násilím v televízii)
- **samopodporujúci cyklus** → sledovanie znepokojujúcich správ vedie ľudí k vyhľadávaniu ďalších informácií o určitej téme

- popularita nastala začiatkom roka 2020:
 - pandémia COVID-19
 - prezidentské voľby v USA v r. 2020
 - útok na Kapitol v USA v roku 2021
 - ruská invázia na Ukrajinu v r. 2022



Negatívna zaujatosť

- väčšina ľudí v modernej dobe si ani neuvedomuje, že vyhľadáva negatívne informácie
- algoritmy sociálnych médií berú ohľad na obsah, ktorému sa užívatelia venujú, a zobrazujú príspevky podobného charakteru
- riaditeľ kliniky Perelman School centra pre liečbu a štúdium úzkosti: **"ľudia majú otázku, chcú odpoveď a predpokladajú, že keď ju dostanú, budú sa cítiť lepšie... ale nakoniec sa potom cítia ešte horšie."**



Čo núti ľudí praktikovať doomscrolling

- niečo vás v správach **rozrušilo**, a tak hľadáte informácie, ktoré potvrdzujú vaše pocity
- snažíte sa mať **prehľad** o správach natolko, že vaša myseľ prejde do režimu autopilota a vy začnete rolovať **zo zvyku**
- cítite sa **skleslo**, a tak trávite na internete viac času ako zvyčajne, aby ste sa pokúsili zlepšiť si náladu

- **obsedantno-kompulzívna porucha (OCD)** → ľudia s touto poruchou sa upnú na určitú tému a začnu doomscrolovať aby znížili svoju úzkosť



Vplyv na zdravie

PSYCHOLOGICKÉ:

- úzkosť
- stres
- strach
- depresia
- izolácia



FYZICKÉ:

- narušený spánkový režim
- zníženie pozornosti
- prejedanie
- oslabenie schopnosti človeka spracovať traumu



Ako prestať s doomscrollingom

- **obmedzenie** sociálnych médií, časový limit
- sústredenie sa na to, čo sa práve deje v prítomnosti
- vypnutie svojho zariadenia aspoň 2 hodiny pred spaním
- trávenie času s rodinou a priateľmi, venovanie sa koníčkovi a cvičeniu (**offline**)



Zdroje

<https://www.webmd.com/balance/what-is-doomscrolling>

<https://en.wikipedia.org/wiki/Doomscrolling#:~:text=Doomscrolling%20or%20doomsurfing%20is%20the,in%20mental%20and%20physical%20health>

<https://www.endocrineweb.com/news/what-is-doomscrolling-and-how-to-stop>

Ďakujem za pozornosť