

Zamiast scrollowania. Proste ćwiczenia na koncentrację

Kotek skaczący przez płotek. Wąsaty wujek śpiewający na weselu. Zabawnie zaparkowany samochód. Mem ze Stanów Zjednoczonych. Wpis ze znanym cytatem... Kto z nas z ręką na sercu może powiedzieć, że nigdy nie zdarzyło mu się tracić czasu (i to wcale nie tak krótkiego!) na bezmyślnym scrollowaniu telefonu i przerzucaniu przypadkowo pojawiających się treści? Chyba trudno byłoby znaleźć taką osobę...

Przeciętnie ludzie spędzają na tej czynności ok. 2,5 godziny dziennie. Jeśli wziąć uwagę wszystkie ekrany, na które jesteśmy narażeni w ciągu dnia (telefon, komputer, laptop itd.) to nawet 6-7 godzin [Duarte, 2026]. Jak wynika z raportu NASK z 2023 roku nastolatki przyznają się do bycia co najmniej 4 godziny dziennie online. To bardzo dużo czasu, który można by spożytkować w znacznie efektywniejszy sposób.

Czym jest scrollowanie

Choć mogłoby się wydawać, że bezmyślne scrollowanie, czyli przeglądanie treści w Internecie to „chwila dla siebie”, „relaks, który mi się należy”, w rzeczywistości daleko mu do prawdziwego, wartościowego wytchnienia. To zalewanie mózgu bodźcami, do przetwarzania których nie jest przygotowany. Tu kotek, tu wujek, tu melodyjka... Wydaje się, że to wszystko „tylko się pojawia” na ekranie – a tymczasem mózg musi włożyć kolosalną pracę w to, by to przetworzyć!

Badania, chociażby te prowadzone na Uniwersytecie w Essex w 2023 r., wskazują, że nadmiar bodźców z mediów społecznościowych zwiększa poziom stresu i zmęczenia mentalnego, zamiast go redukować. Do tego szybkie nagrody, jakie daje scrollowanie, przyczyniają się do rozładowywania układu dopaminowego. Każde przesunięcie ekranu to mała niewiadoma.

Może trafi się na coś zabawnego, może szokującego. To mechanizm jak w jednorękim bandycie. System dopaminowych „mini-nagrody” daje krótkie pobudzenie, ale nie koi ani nie wycisza. Dlatego już po kilku minutach możesz poczuć wyczerpanie. A to dalej nie wszystko.

Gdy przeglądasz treści w Internecie, emocje skaczą jak piłeczki na stole ping-pongowym. Śmiech, oburzenie, zachwyt, strach... wszystko w zasadzie naraz. Ta emocjonalna karuzela sprawia, że mózg nie ma szans wejść w stan regeneracji, jaki daje np. spokojny spacer czy rozmowa.

Prawdziwy relaks daleki jest więc od scrollowania, które tylko pozornie jest pasywne. Prawdziwy relaks daje aktywności prowadzące do spadku poziomu kortyzolu, zapewniające wolniejsze tempo bodźców i brak konieczności reagowania na pojawiające się treści.

Dlatego zamiast przewijania warto nauczyć się koncentrować na tu i teraz – tak, by naprawdę w tym przeciążonym informacyjnie świecie znaleźć chwilę wytchnienia. A nie tylko jego pozorów.

Co zamiast scrollowania, czyli jak zadbać o koncentrację

- **Ćwiczenie na uziemienie, czyli 5-4-3-2-1.** To świetne ćwiczenie, które pomaga zatrzymać myśli na tu i teraz. Znajdź 5 rzeczy, które widzisz, 4, których możesz dotknąć, 3, które słyszysz, 2, które możesz powąchać i 1, którą możesz posmakować. To jak szybki reset dla układu nerwowego!
- **Oddech na 4-6.** To świetne ćwiczenie, kiedy czujesz, że Twój układ nerwowy jest przeciążony i natychmiast potrzebuje przycisku „pauza”. Zrób czterosekundowy wdech. Teraz dłużej, co najmniej przez 6 sekund, wypuszczaj powietrze. Powtórz to 8-10 razy.
- **Ćwiczenie „Jedno zadanie”.** Ustaw minutnik na 60 sekund i wybierz jedno, bardzo drobne zadanie: np. mycie jednego talerza, składanie jednej koszulki, patrzenie na świecę, obserwacja rośliny. Pamiętaj, przez minutę masz robić TYLKO to. To ćwiczenie trenuje uważność i przerywa przeciążenie wielozadaniowością.
- **Odwrócone słowa.** Wybierz dowolne słowo i spróbuj zapisać je w myślach lub na kartce, ale od tyłu. Teraz zrób to jeszcze raz, ale wybierz trudniejsze słowo. To ćwiczenie świetnie angażuje korę przedczołową i „wyciąga” uwagę z trybu automatycznego.
- **Skan dźwięków.** Usiądź na minutę i postaraj się wylapać jak najwięcej różnych dźwięków w otoczeniu: dalekie, bliskie, ciągłe, przerywane. Możesz je liczyć w myślach. To ćwiczenie bardzo uspokaja (sprawdziłam na sobie!) i obniża tempo myślenia, a więc przerywa też gonitwę myśli.
- **Trzydziestosekundowa obserwacja.** Znajdź jeden obiekt (kubek, roślina, dłoń). Przez 30 sekund patrz tylko na niego i zauważ jak najwięcej detali: kolor, fakturę, odbłaski, kształty. To działa jak mini-medytacja, która wycisza układ nerwowy.
- **Relaks mięśniowy: napnij-rozluźnij.** Wybierz jedną grupę mięśni, np. dłoni. Napnij ją na 5 sekund. Teraz rozluźnij na 10 sekund. Powtórz to ćwiczenie 5 razy. Taki cykl zmniejsza napięcie, które gromadzi się podczas intensywnego korzystania z ekranów.

Chcesz odkryć prawdziwy mini-relaks? Tego unikaj!

Paradoks polega na tym, że kiedy jesteśmy najbardziej zmęczeni, intuicyjnie sięgamy po rzeczy, które... jeszcze bardziej nas przeciążają. Dlatego jeśli naprawdę chcesz odpocząć, postaraj się unikać kilku pułapek:

- **Scrollowania.** Scrollowanie nie jest odpoczynkiem. To bombardowanie mózgu setkami mikrobodźców, które zwiększają napięcie zamiast je zredukować. Po pięciu minutach zwykle czujemy się bardziej rozproszeni niż wcześniej.
- **Oglądania szybkich, intensywnych treści.** Rolki, krótkie dynamiczne filmiki – wszystko to mózg odbiera jak serię małych fajerwerków. Wywołują krótką ekscytację, ale nie regenerację. To bardziej pobudzenie niż relaks.
- **Przełączania się między zadaniami.** Zagłębienie do wiadomości, przeglądanie maila, a w międzyczasie „tylko na chwilę” sprawdzanie powiadomień to nie przerwa. To ciągle aktywowanie uwagi, które męczy jeszcze bardziej.
- **Otaczania się hałasem informacyjnym.** Podcast w tle, telewizor w drugim pomieszczeniu, muzyka, powiadomienia. Niby nic, ale mózg musi to filtrować. Odpoczynek wymaga ciszy lub choćby jednego stabilnego bodźca.
- **Odpoczynku z telefonem w zasięgu ręki.** Sam widok telefonu potrafi wywołać mikro-napięcie i pokusę sprawdzenia, „czy coś się nie wydarzyło”. Jeśli chcesz się naprawdę zrelaksować, odłóż go poza wzrok, najlepiej w inne pomieszczenie.
- **Odpoczynku z wyrzutami sumienia.** Jeśli podczas przerwy myślisz ciągle o tym, co musisz zrobić, mózg nie przechodzi w tryb regeneracji. Zrób krótkie ćwiczenie na oddech, powiedz sobie „teraz jest czas na przerwę” i dopiero wtedy odpocznij.

Ale dlaczego to wszystko jest takie trudne? Dlaczego łatwiej jest nam przez 20 minut przeskakiwać z filmiku na filmik, niż zatrzymać się choć na chwilę przy własnym oddechu albo utrzymać uwagę na jednym zadaniu przez pełną minutę?

Winny jest nawyk. A właściwie automatyzm, który wytwarza się w mózgu po setkach, a później tysiącach krótkich, dopaminowych impulsów. Scrollowanie „nagrodami niespodzianki” działa jak mentalna grawitacja: ściąga nas tam, gdzie mózg liczy na kolejne łatwe pobudzenie. Nic więc dziwnego, że trudniej jest w tym momencie wybrać coś spokojnego, bez fajerwerków, jak oddech czy obserwacja kubka. Tylko że to właśnie w tych pozornie nieefektywnych chwilach kryje się

prawdziwy odpoczynek!

Wyobraź sobie, że wracasz po pracy, zmęczony. „Tylko na chwilę” chcesz sprawdzić telefon. Po siedmiu minutach orientujesz się, że myślisz o czymś zupełnie innym niż przed chwilą, a mimo tego... nie czujesz poprawy.

Albo jeszcze inaczej. Próbujesz się zrelaksować, oglądając śmieszne filmiki, a potem zauważasz, że serce bije szybciej, w głowie kłębi się sto myśli, pojawia się lekkie rozdrażnienie. To naturalne! **Scrollowanie to nie relaks. To pobudzenie udające relaks.**

I dopóki nie zobaczymy tej różnicy, trudno nam będzie świadomie wybierać to, co nas naprawdę regeneruje.

Tym bardziej że świat offline, choć czasem wydaje nam się nudny, oferuje znacznie więcej dla naszego dobrostanu. Wystarczy prosty przykład: spacer bez telefonu. Po pięciu minutach zaczynasz zauważać, że oddychasz spokojniej. Po dziesięciu mózg przełącza się na „tryb tła”, w którym naturalnie segreguje myśli, zamiast próbować reagować na każdy nowy bodziec.

W jednym z badań Uniwersytetu w Chicago uczestnicy, którzy robili 15-minutową przerwę bez kontaktu z ekranami, zgłaszali większe poczucie spokoju, lepszą koncentrację i niższy poziom napięcia niż osoby korzystające w tym czasie ze smartfona. A to tylko kwadrans!

Dlatego właśnie tak ważne jest, by świadomie dawać sobie (i swoim dzieciom) przestrzeń na „bycie” zamiast „przewijania”. Ćwiczenia, które opisałam wcześniej: krótkie, proste, często zaskakująco skuteczne, działają jak przeniesienie ręki z przycisku „dalej” na przycisk „pauza”. To nie są wielkie medytacje ani wyjątkowo wymagające techniki. To mikrochwile, które pozwalają mózgowi powiedzieć: „O, wreszcie mogę odetchnąć”.

I jeszcze jedno. Warto pamiętać, że takie przerwy to nie luksus. To nie nagroda „jak już wszystko zrobię”. To konieczność. Szczególnie w świecie, który bombarduje nas obrazami, dźwiękami, powiadomieniami, informacjami, które tylko udają ważne.

Umiejętność koncentracji NIE JEST dziś talentem. Jest decyzją. Jest praktyką. Jest jednym z najcenniejszych narzędzi, jakie możemy dać sobie i naszym dzieciom.

A może być też pięknym małym rytuałem. Filiżanka herbaty wypita naprawdę świadomie, minuta patrzenia na drzewo za oknem, dziesięć spokojnych oddechów, uśmiech do samego siebie.... To właśnie w takich chwilach, a nie w kolejnych filmikach, mózg naprawdę odpoczywa.

I zaczyna wracać do równowagi, która w świecie bez końca przesuwanych ekranów jest na wagę złota.