

Cybermózg

**jak zadbać o dobrostan
żyjąc w cyberświecie**



0 mnie

- Psycholog z wykształcenia
- Sercem programistka
- Od 2021 roku dłubię w kodzie (front-end)
- Fanka F1 i szydełkowania
- Uczę się cybersecurity by pisać lepszy kod

<https://www.linkedin.com/in/lena-sedkiewicz/>

<https://lenasedkiewicz.com/>





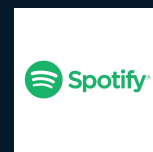
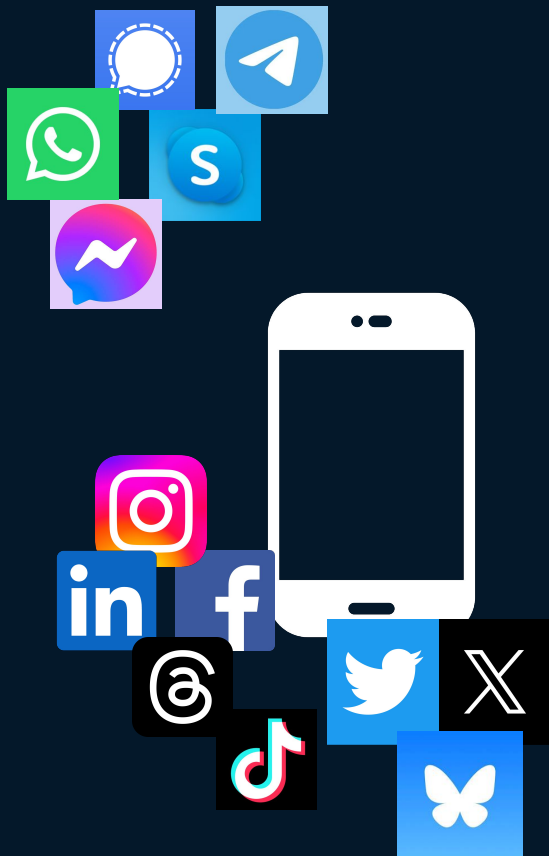
Mózg w sieci

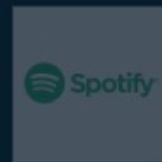
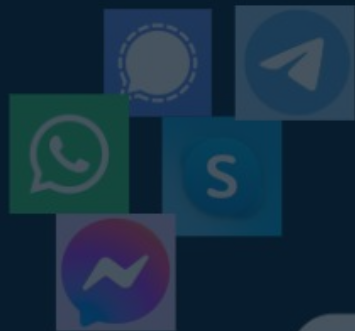


**Jak Wam się
żyje
z “nowymi technologiami”?**





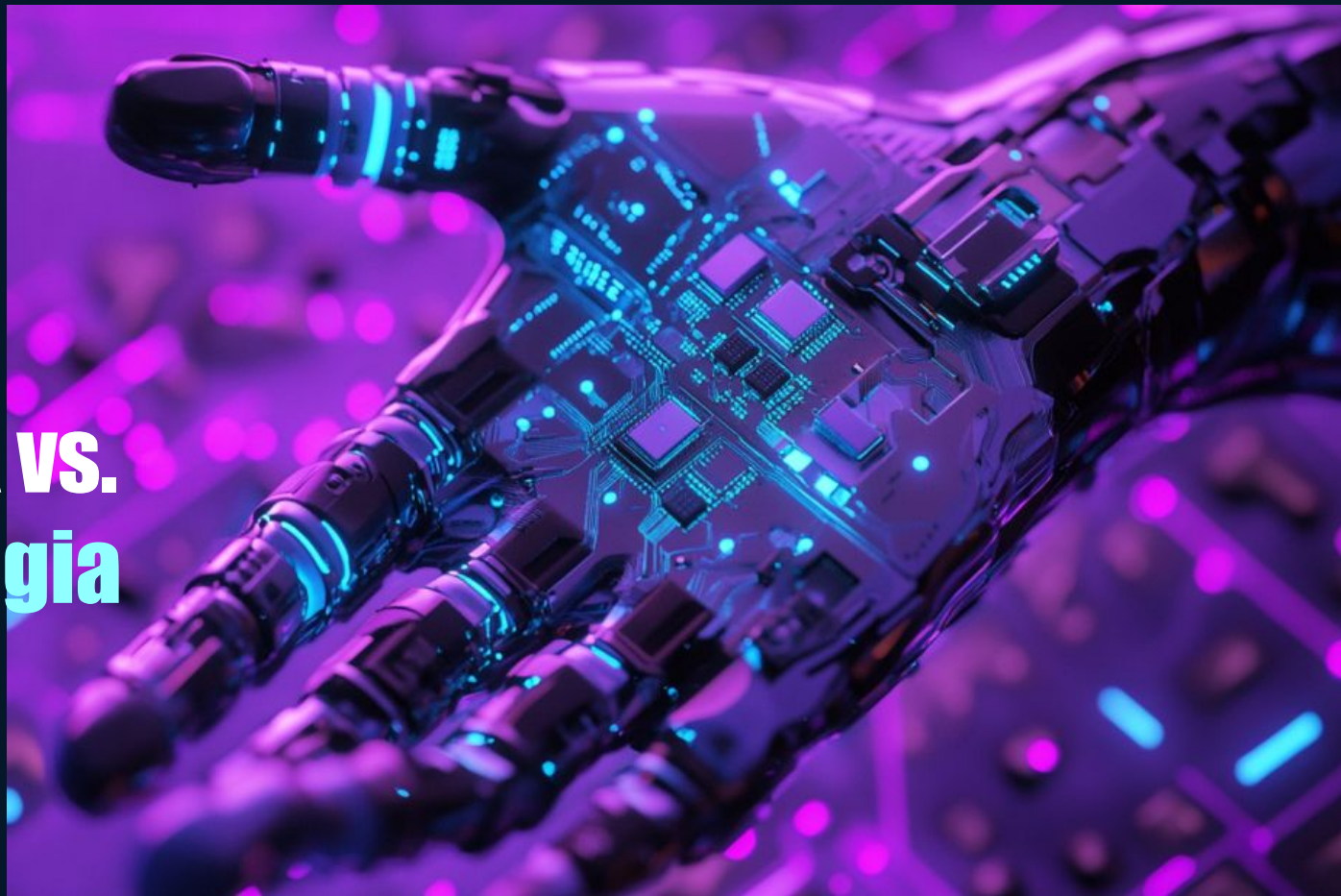


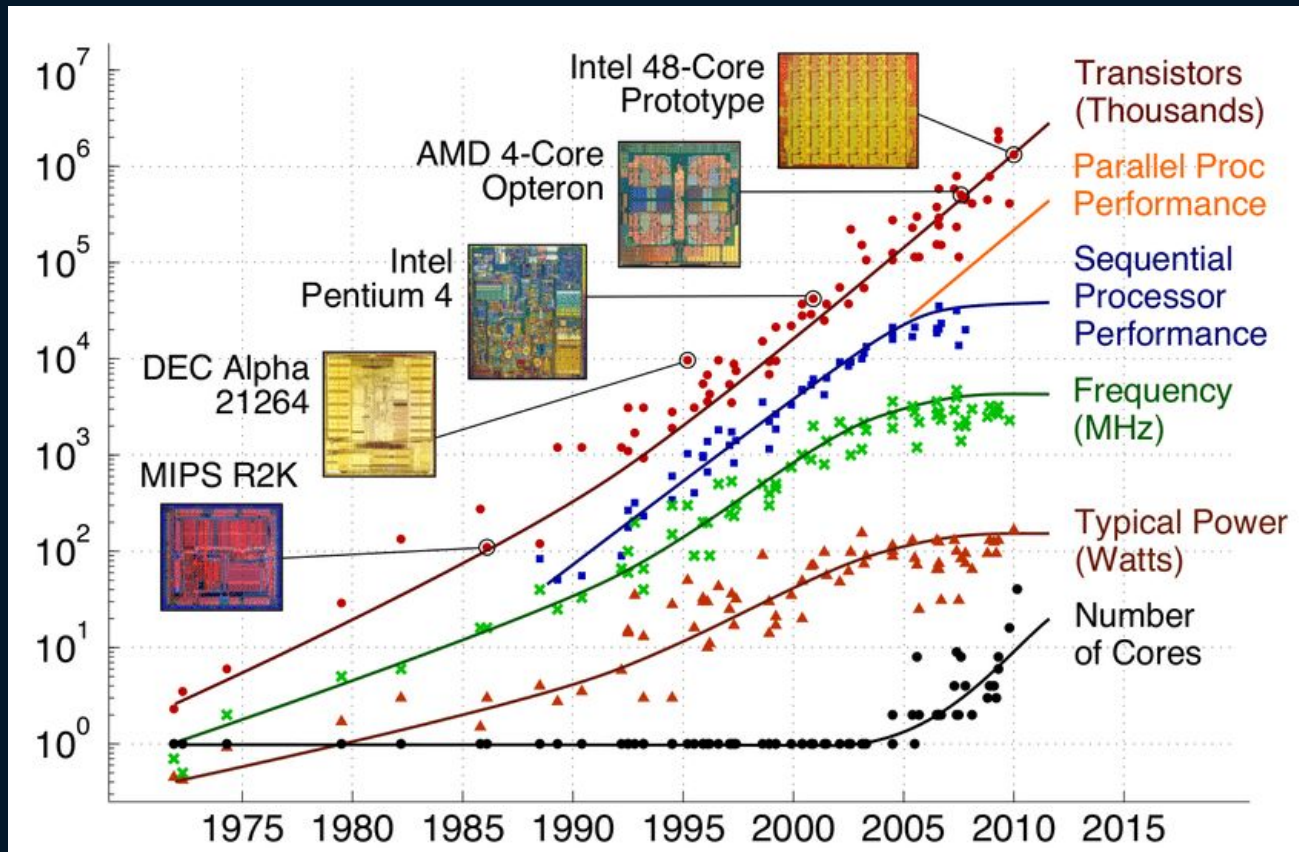


Wygoda?



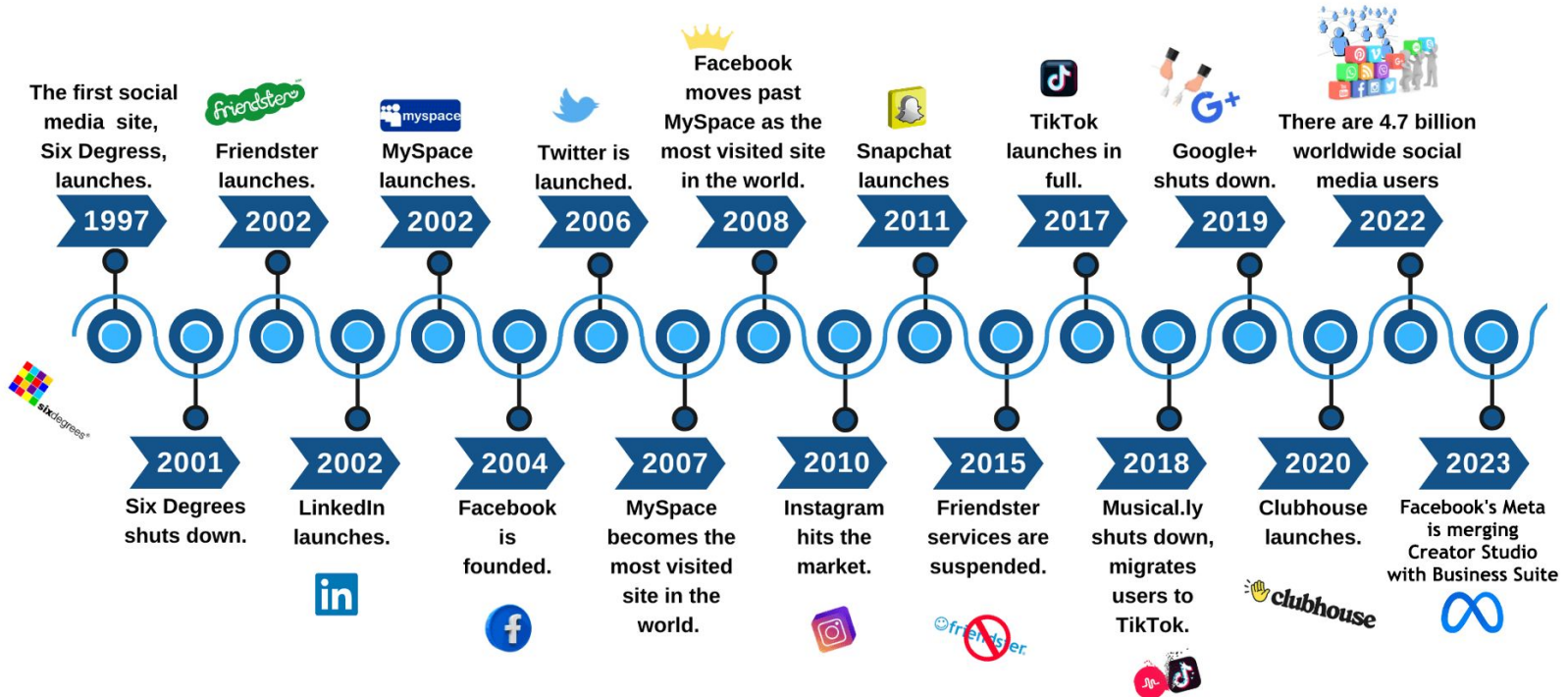
Człowiek vs. technologia

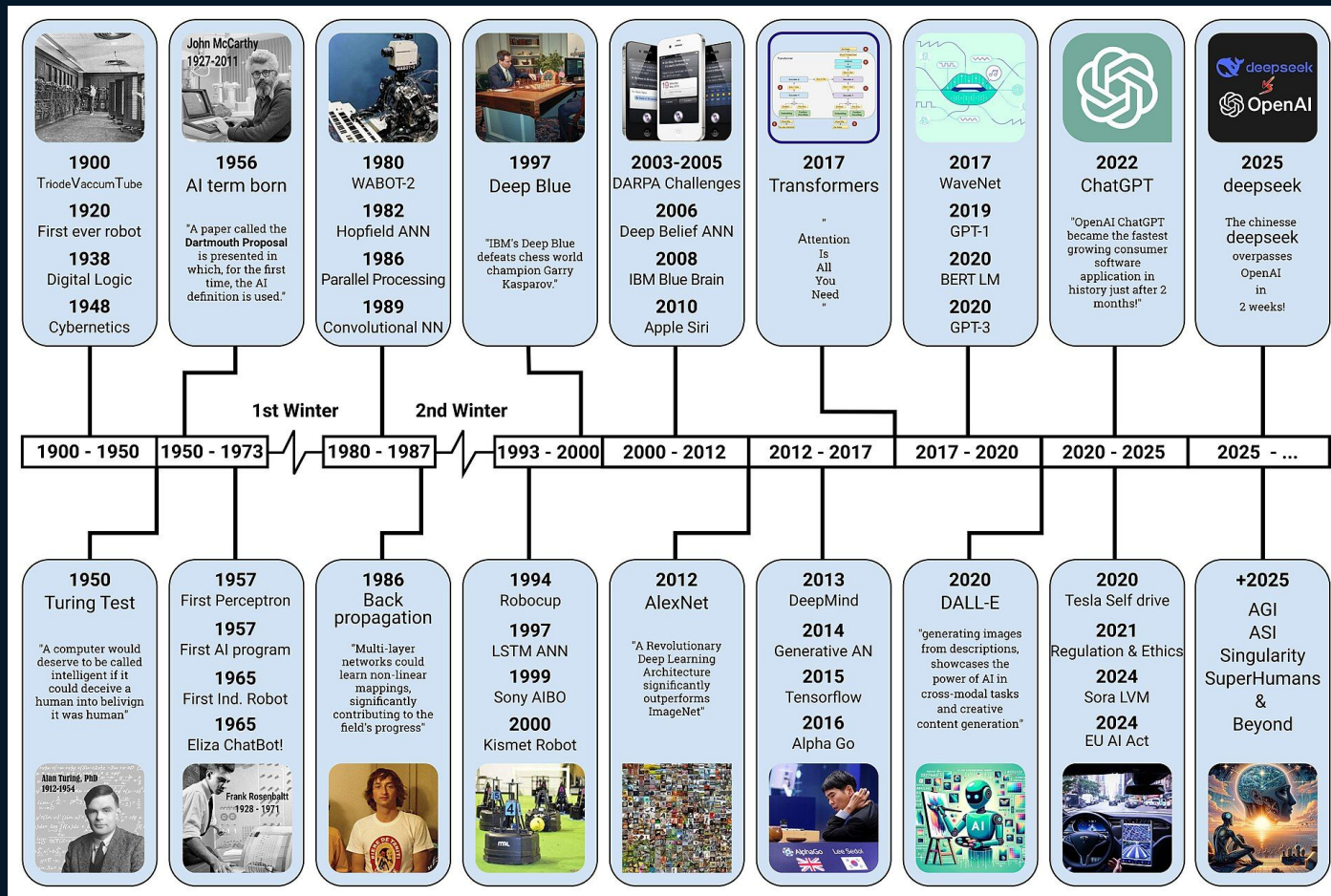




<https://www.researchgate.net/profile/Pranav-Tendulkar/publication/281534326/figure/fig1/AS:488074506444800@1493377438535/Evolution-of-multi-core-processors-1.png>

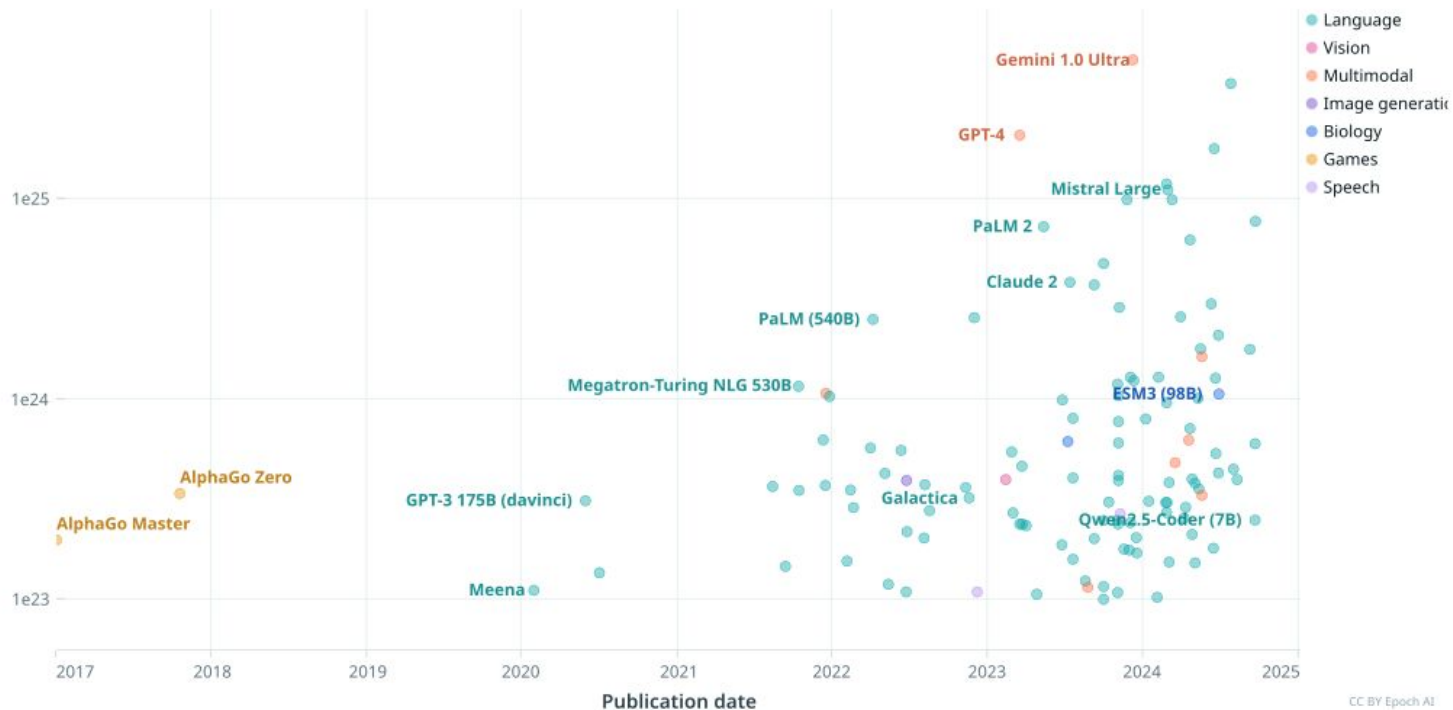
Social Media Timeline





Large-Scale AI Models

Training compute (FLOP)



CC BY Epoch AI

[https://en.wikipedia.org/wiki/Large_language_model#/media/File:Large-scale_AI_training_compute_\(FLOP\)_vs_Publication_date_\(2017-2024\).svg](https://en.wikipedia.org/wiki/Large_language_model#/media/File:Large-scale_AI_training_compute_(FLOP)_vs_Publication_date_(2017-2024).svg)

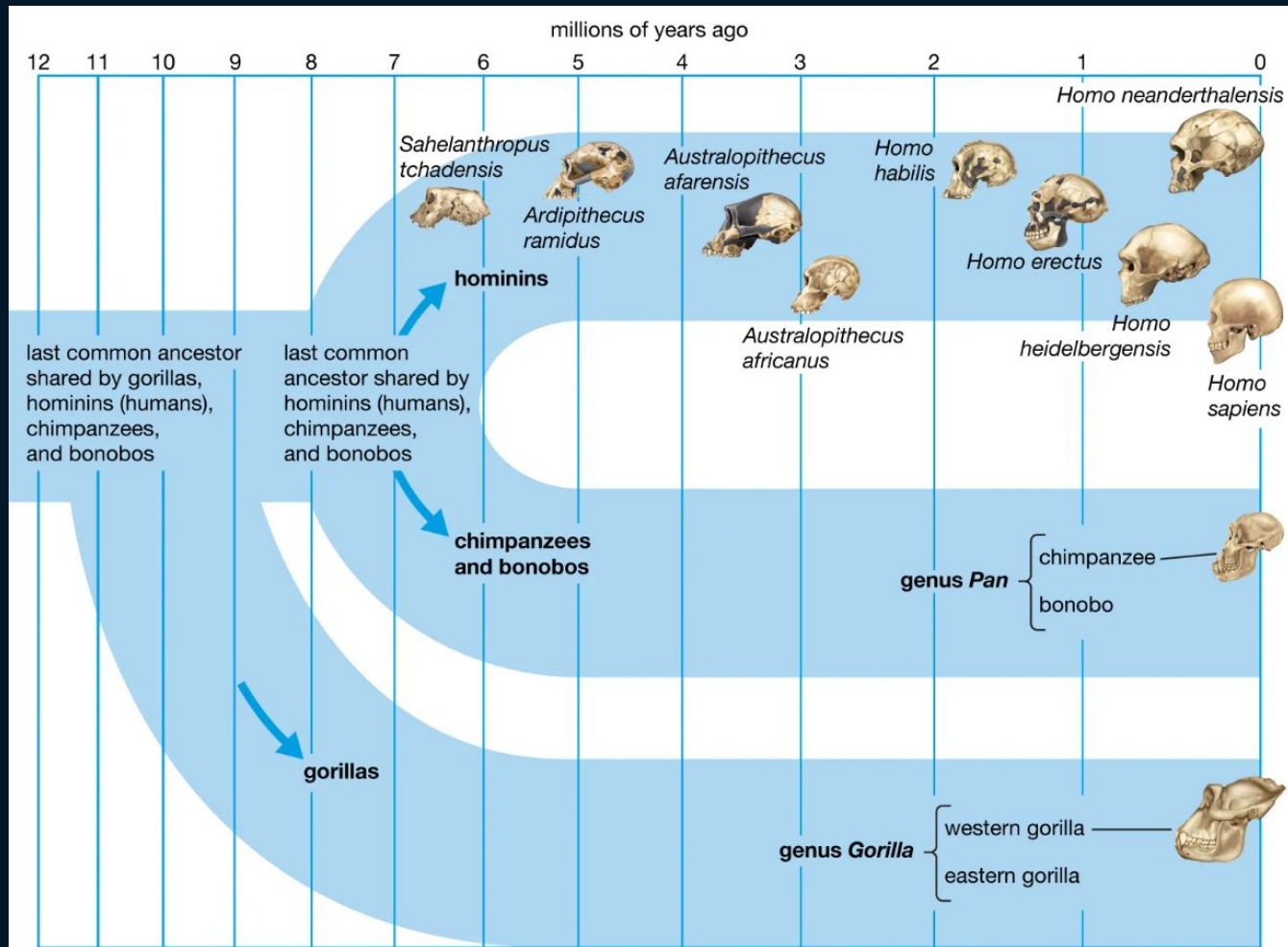
Fast Takeoff

11 Exponential Graphs



Fast Takeoff is HERE! - 11 Exponential Graphs that Prove It!

<https://www.youtube.com/watch?v=2zuiEvF81JY>

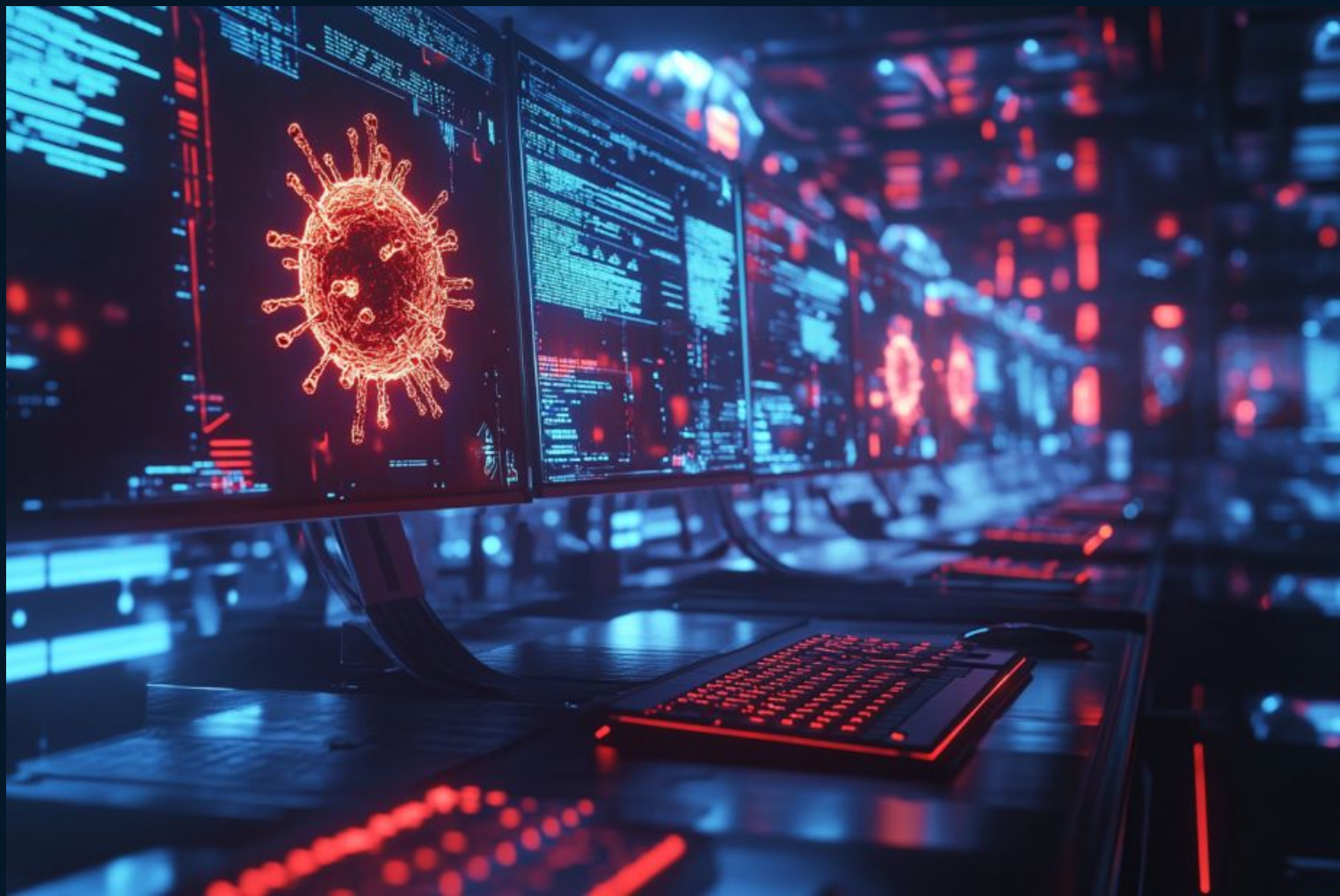


“Kształt mózgu podobny do tego, jakim dysponuje człowiek współczesny, znaleziono u stosunkowo niedawnych przedstawicieli Homo sapiens – nie starszych niż sprzed **35 tysięcy lat**. Świadczy to o tym, że **dopiero wtedy mózg przybrał kształt zbliżony współczesnemu**. Należy przy tym podkreślić, że zmiany te zachodziły niezależnie od ogólnej wielkości mózgu – już u najstarszych przedstawicieli naszego gatunku przestrzeń wewnątrzna czaszki przeznaczona na mózg na pojemność około 1400 mililitrów.”

<https://przystaneknauka.us.edu.pl/artykul/ksztalt-naszego-mozgu-jest-efektem-zupelnie-niedawnej-ewolucji>











**Mózg ma prawo
nie nadażyć...**



**Mózg ma prawo
nie nadążać...**

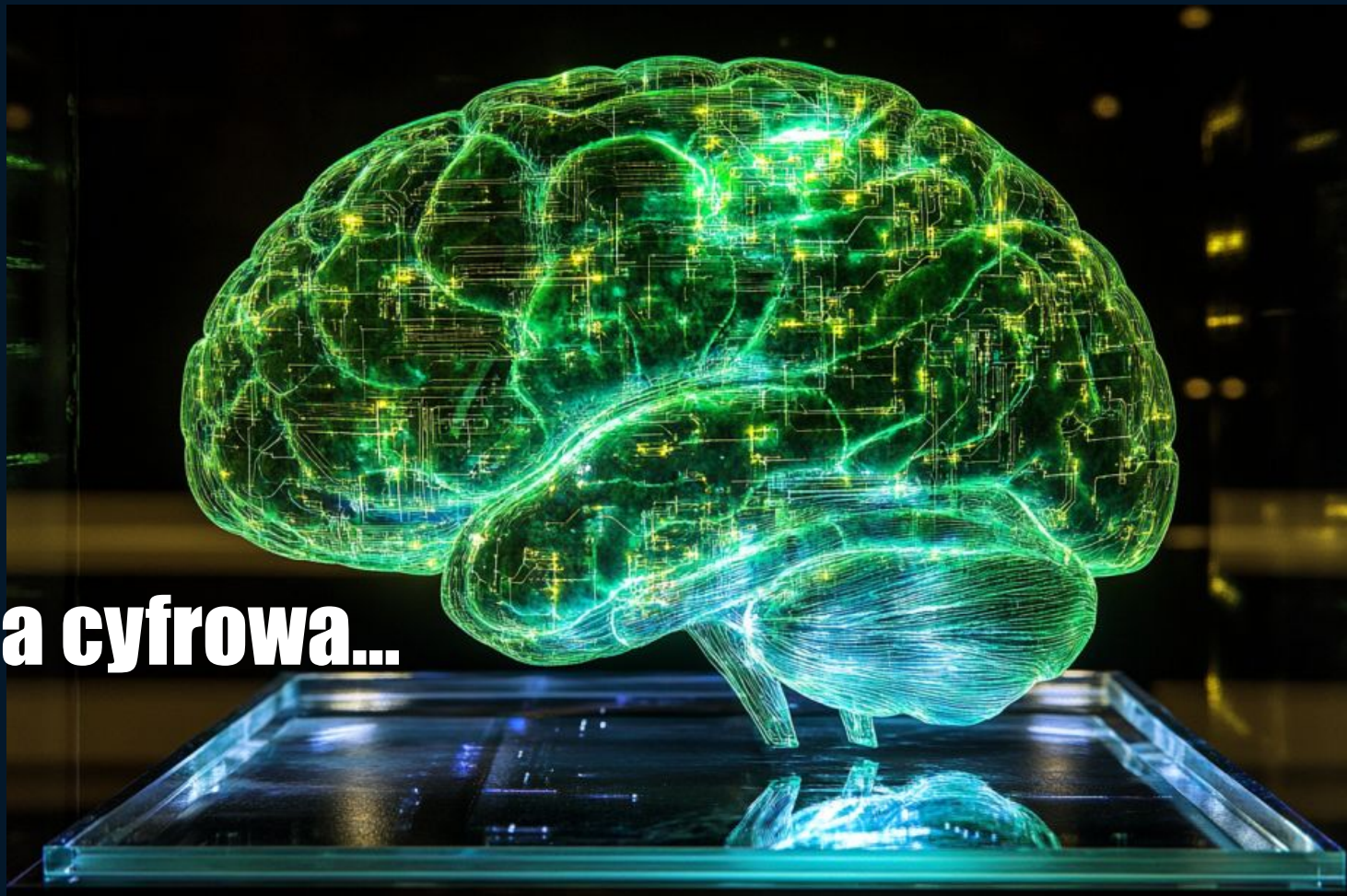
**... nawet mimo
neuroplastyczności**



Demony Big Techów



Higiena cyfrowa...





**Higiena cyfrowa, czyli
...zdrowe życie w cyfrowym świecie**

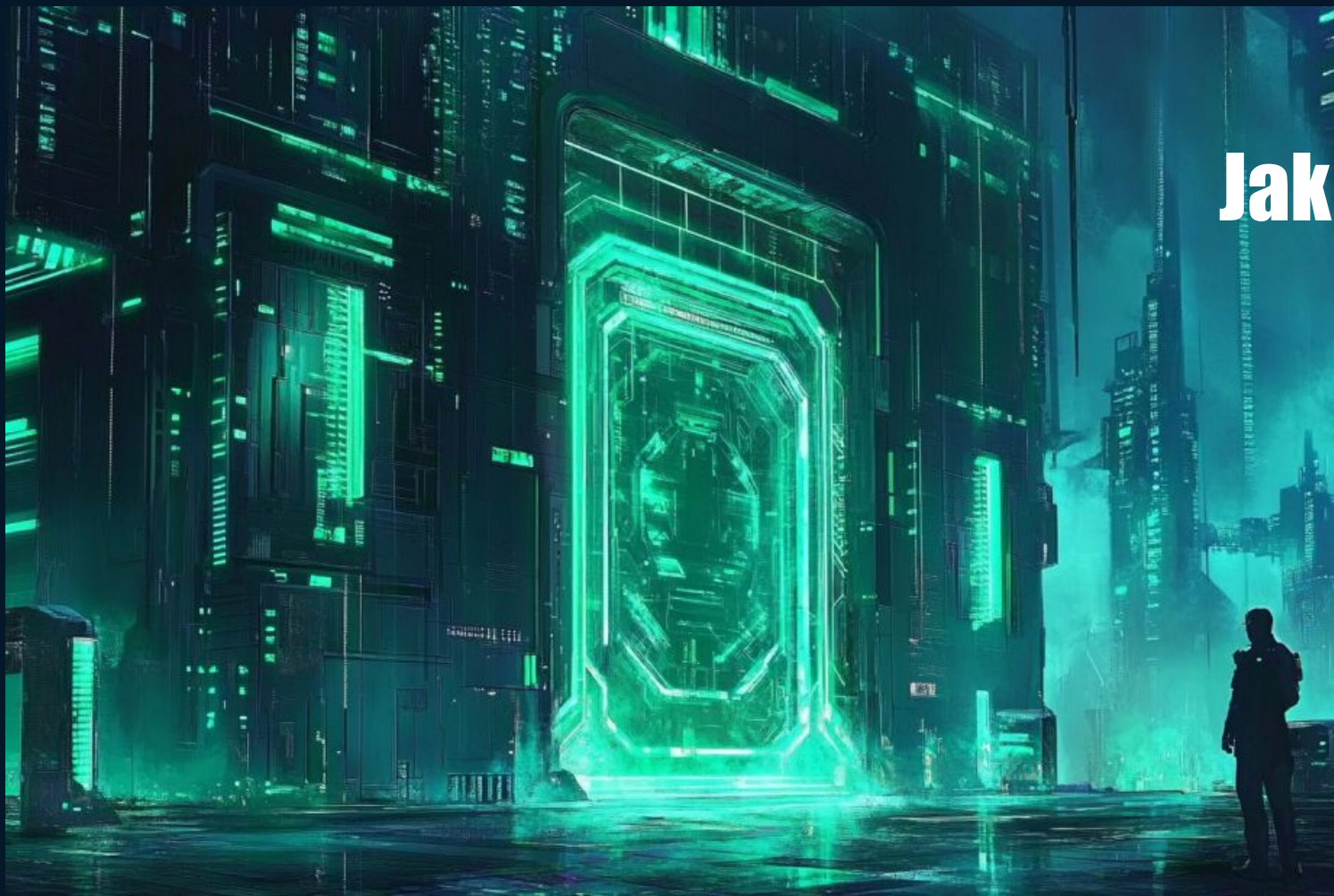
Dobre nawyki?

- Właściwa postawa ciała w pracy
 - Aktywność fizyczna
 - Dieta
 - Badania kontrolne
 - Zdrowe relacje społeczne
 - Adaptacyjne mechanizmy związane z funkcjonowaniem, radzeniem sobie ze stresem, napięciem etc.
-
- **higiena cyfrowa**

Higiena cyfrowa?

- *...to chroniące zdrowie zachowania związane z używaniem technologii informacyjno- komunikacyjnych, zwłaszcza internetu i urządzeń ekranowych.*
 - <https://cyfroweobywatelstwo.pl/higiena-cyfrowa/>
 - <https://cyfroweobywatelstwo.pl/test-higieny-cyfrowej/>
-
- Zachowania są w pewnym stopniu zależne od tego, co robimy w życiu

Jak żyć?





Równowaga offline - online

Równowaga offline / online

- Budowanie relacji offline
- “Wychodzenie z domu” - doświadczanie innych bodźców
- Pozakomputerowe / pozakomórkowe hobby
- Ruch (nasz organizm wciąż go potrzebuje)
- Postawa “Not always on” / JOMO
- BHP w pracy i przy korzystaniu z technologii
- Ćwiczenie mózgu (np. pamięci krótkotrwałej)

Świadomość siebie w sieci



Świadomość siebie w sieci

- Po co korzystam?
- W jaki sposób korzystam?
- Jak mogę lepiej / zdrowiej korzystać?
 - Embargo na min. 30 minut przed snem
 - detoks cyfrowy w wybrany dzień tygodnia
- Czy korzystanie (np. z SM) jest rozwiązaniem na moje obecne trudności, problemy, odpowiedzią na pytania?
- Fact checking
- Wyjście poza emocjonalny / clickbaitowy content



**Adekwatne
bodźcowanie**

Adekwatne bodźcowanie

- Multitasking / Przebodźcowanie
- Praca w skupieniu
 - technika pomodoro
 - odłożenie komórki na bok
 - wyłączenie powiadomień
 - Zmniejszenie liczby zakładek
 - Second brain dla odciążenia
- Przestrzeń, by zwolnić
 - Podlewanie roślinek
 - Gotowanie bez podcastu na słuchawkach
- Analogowy odpoczynek
- Nuda!



Dystans, człowieku, dystans

Dystans!

- Timebox dla szukania pracy
- Timebox dla budowania marki osobistej
- Rozwijaj umiejętności, które przydadzą się w pracy
- Zbuduj siatkę wsparcia
- Śledź dobre rady, lecz rozważ, co implementować
- ATS... z rozwagą



**Jak wprowadzać
zmiany?**

4 zasady (TSR)

- jeśli coś działa, rób tego więcej
 - jeśli coś nie działa, nie rób tego więcej; rób coś innego
 - jeśli coś się nie zepsuło, nie naprawiaj tego
-
- Mała zmiana = duża zmiana



<https://www.linkedin.com/in/lena-sedkiewicz/>



<https://www.linkedin.com/company/not-the-hidden-wiki/>



<https://lenasedkiewicz.com/pl/slides>

Dziękuję za uwagę!