



Fundacja
**Badań
Społecznych**



Cyberpsychopatologia polskiego Internetu - studium przypadków.

Mgr inż. Angelika Maria Piątkowska
Psychologia Cyberprzestrzeni

Trochę o mnie



Pracuję, w BCF Software (programuję w .net)



Studiuję na WSB-NLU (psychologia, psychologia kryzysu i interwencja kryzysowa)



Działam w Polskim Instytucie Cyberpsychologii, Cyberpsychopatologii i Cyberpsychotraumatologii



Jestem praktykantką w psycholodzy24.pl



Hoduję mrówki



Ircuję (#listekklonu@irc.pirc.pl)

Disclaimer



To co mówię, to mówię ja i jest to mój prywatny punkt widzenia - a nie stanowisko żadnego z podmiotów wymienionych na poprzednim slajdzie (ani żadnych pozostałych)



Opisywane przypadki nie są przypadkami osób rzeczywistych, ale są one wiarygodne

Nie da rady opisać wszystkiego w godzinę

- ▶ Pracoholizm
- ▶ Uzależnienia od Internetu i PIU, od gier i social media
- ▶ Uzależnienia od hazardu
- ▶ Nomofobia
- ▶ Fomo
- ▶ Technofobia
- ▶ Cyberchondria
- ▶ Paranoja cyfrowa
- ▶ Zaburzenia pamięci i uwagi wywołane korzystaniem z urządzeń elektronicznych
- ▶ Cybereskapizm
- ▶ Teorie spiskowe
- ▶ Fake newsy
- ▶ Deepfake
- ▶ Cybersex i twarda pornografia
- ▶ Pop-psychologia
- ▶ Patoinfluencerzy
- ▶ Hejt, trolling i cyberprzemoc
- ▶ Cyberprzestępstwa

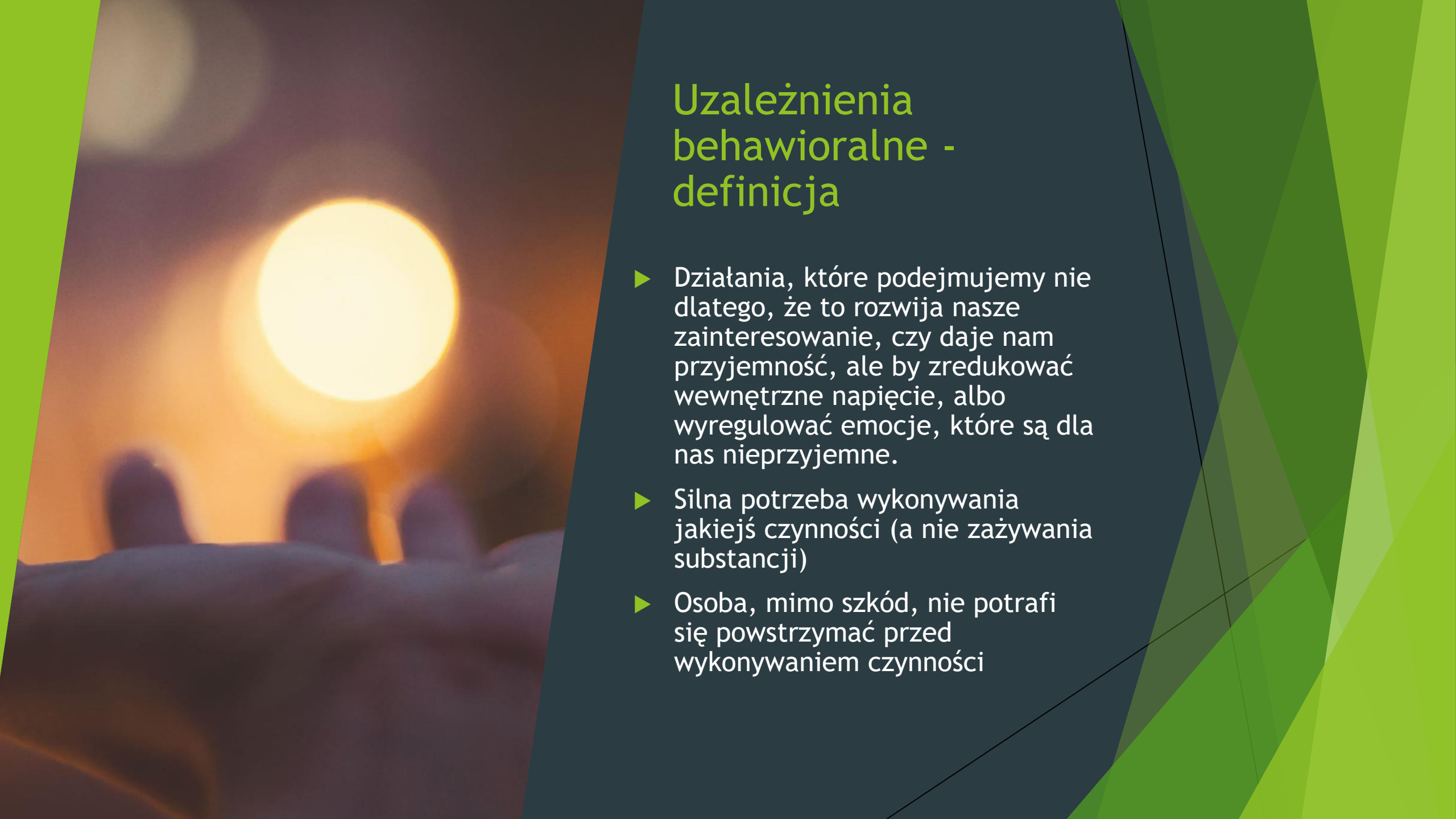


Czym jest cyberpsychologia?

- Dziedzina psychologii zajmująca się badaniem ludzkiego umysłu w kontekście nowych technologii. Bada interakcje człowieka z technologią, a także jaki wpływ na człowieka i grupy ludzi ma technologia. Upraszczając - psychologia cyberprzestrzeni.

Cybereskapizm

- ▶ Ucieczka od rzeczywistości poprzez nadmierne korzystanie z technologii cyfrowych, takich jak gry komputerowe, media społecznościowe, wirtualne światy czy inne formy interaktywnej rozrywki online
- ▶ Unikanie trudnych emocji, stresu, konfliktów lub niezadowolenia z rzeczywistości
- ▶ Nadmierne zaangażowanie w świat wirtualny
- ▶ Poszukiwanie gratyfikacji i uznania w świecie wirtualnym
- ▶ Może prowadzić do uzależnień (od sieci, gier, mediów społecznościowych itd.)



Uzależnienia behawioralne - definicja

- ▶ Działania, które podejmujemy nie dlatego, że to rozwija nasze zainteresowanie, czy daje nam przyjemność, ale by zredukować wewnętrzne napięcie, albo wyregulować emocje, które są dla nas nieprzyjemne.
- ▶ Silna potrzeba wykonywania jakiejś czynności (a nie zażywania substancji)
- ▶ Osoba, mimo szkód, nie potrafi się powstrzymać przed wykonywaniem czynności



Po czym poznać, że to już uzależnienie?

Silna potrzeba wykonywania czynności

„Regulowanie się” tym zachowaniem

Ograniczenie kontroli nad tym zachowaniem

Potrzeba robienia tego częściej i dłużej

Objawy abstynencyjne (rozdrażnienie, niepokój)

Zaniedbywanie innych obszarów życia

Kontrolowanie się w tym zakresie nie działa (limity nic nie dają)

Pracoholizm dzięki dostępowi do zasobów firmy

Zatrącenie granicy pomiędzy życiem prywatnym i zawodowym

Infrastruktura firmowa jest dostępna 24/7

Komputer i telefon są zawsze pod ręką - a powiadomienia o tym, że "produkcja leży" kuszą.

Poczucie obowiązku i odpowiedzialności (jak ja nie postawię, to będzie leżeć)

Ciągłe myślenie o pracy

Praca mimo zmęczenia i choroby

Unikanie przerw i odpoczynku

Zaniedbywanie „niepracy”

Anna (26 lat) jest doświadczoną specjalistką ds. marketingu, która od dwóch lat pracuje zdalnie dla międzynarodowej firmy. Zaczynała z entuzjazmem, ciesząc się elastycznym czasem pracy i możliwością organizowania dnia według własnych preferencji. Z czasem jednak jej podejście do pracy zaczęło się zmieniać.

Kobieta zaczęła pracować po godzinach, najpierw sporadycznie, ale z czasem stało się to normą. Jej dzień pracy wydłużył się do 12-14 godzin. Nie wyłączała komputera po zakończeniu oficjalnych godzin pracy i często wracała do obowiązków zawodowych wieczorami. Nawet podczas wspólnych kolacji z rodziną była myślami przy swoich projektach. Jej partner zauważył, że nawet podczas wakacji sprawdzała firmowe maile i reagowała na nie od razu.

Pewnego razu Anna zachorowała na grypę, ale mimo to nie wzięła wolnego. Pracowała z łóżka, ignorując objawy choroby, co doprowadziło do przedłużenia okresu rekonwalescencji. Kobieta przestała robić przerwy na lunch i coraz częściej jadła przed komputerem. Jej dni robocze stały się intensywniejsze, a ona sama coraz bardziej zmęczona, ale nie zwalniała tempa. Anna zaczęła zaniedbywać relacje z rodziną i przyjaciółmi. Jej partner zauważył, że stała się bardziej nerwowa i mniej obecna emocjonalnie, co prowadziło do konfliktów w związku.

Zaniepokojony partner Anny zasugerował, aby porozmawiała o swoich nawykach z psychologiem. W trakcie konsultacji Anna uświadomiła sobie, że jej pracobolizm negatywnie wpływa na zdrowie i życie osobiste. Dzięki terapii i wsparciu ze strony pracodawcy, wprowadziła nowe zasady, takie jak wyznaczanie ścisłych godzin pracy, regularne przerwy oraz całkowite wyłączanie urządzeń służbowych po zakończeniu dnia pracy. Stopniowo odzyskała równowagę między życiem zawodowym a prywatnym.

PIU (Problematic Internet Use) - problemowe Użytkowanie Internetu

- ▶ Nadmierne korzystanie z Internetu
 - ▶ Pojawiają się pewne problemy, ale Internauta może kontrolować używanie
 - ▶ Przerywanie obecnych czynności, aby „sprawdzić co tam w Internecie”
 - ▶ Zaniedbywanie mniej ważnych obowiązków
 - ▶ Brak objawów odstawienia
 - ▶ Może przerodzić się w uzależnienie od Internetu
-
- ▶ <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0306460313002669>
 - ▶ <https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=1242342>
 - ▶ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2911081/>
 - ▶ https://fdds.pl/_Resources/Persistent/d/1/6/4/d164e2f03eba3e6195f1dae6da1934177afedfe0/Problematiczne-uzywanie-internetu-przez-mlodziez-Raport-z-badan.pdf

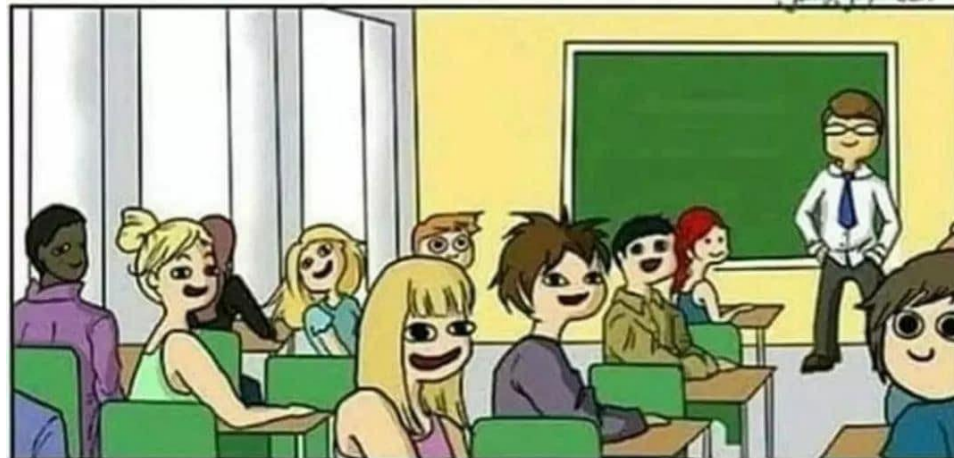
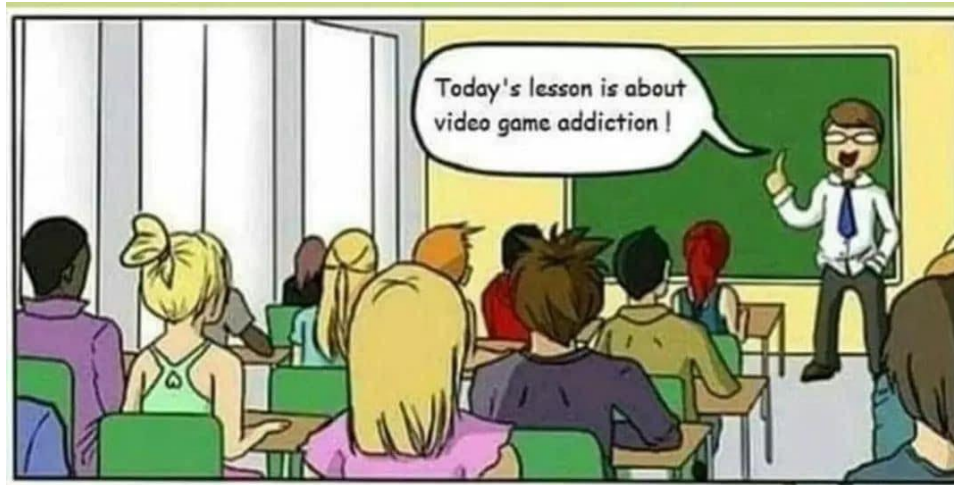
Tomasz jest 22-letnim studentem informatyki na prestiżowej uczelni technicznej. Od zawsze interesował się nowymi technologiami i spędzał dużo czasu przed komputerem, zarówno w celach edukacyjnych, jak i rozrywkowych. Jego zaangażowanie w naukę przynosiło dobre wyniki, a umiejętności techniczne były doceniane przez wykładowców.

Jednak w ostatnich miesiącach Tomasz zaczął spędzać coraz więcej czasu online, co stopniowo zaczęło wpływać na jego codzienne życie. Tomasz spędzał coraz więcej czasu na przeglądaniu mediów społecznościowych, oglądaniu filmów na YouTube, a także na grach online. Choć początkowo traktował to jako formę relaksu po zajęciach, z czasem ten nawyk zdominował jego dzień. Zamiast planować naukę i odpoczynek, coraz częściej sięgał po laptopa, by "sprawdzić coś w Internecie", co prowadziło do wielogodzinnych sesji online. Z powodu nadmiernego czasu spędzanego w Internecie, Tomasz zaczął odkładać obowiązki związane z nauką. Zadania, które wcześniej wykonywał sumiennie i na czas, zaczęły gromadzić się, a terminy zbliżały się coraz szybciej. Tomasz zaczął odczuwać presję i stres związany z narastającymi zaległościami, ale zamiast je nadrabiać, uciekał do Internetu, aby "odetchnąć". Zaczął kłaść się spać coraz później, często przeglądając Internet do późnych godzin nocnych. Zdarzało się, że zasypiał dopiero nad ranem, co negatywnie wpływało na jego zdolność do skupienia się na zajęciach i obniżało jego produktywność w ciągu dnia. Tomasz zdawał sobie sprawę, że jego nawyki online zaczynają przejmować kontrolę nad jego życiem, ale nie podejmował konkretnych działań, aby to zmienić. Czuł się coraz bardziej zmęczony i zestresowany, ale jednocześnie nie potrafił ograniczyć czasu spędzanego w Internecie.

Po rozmowie z jednym z wykładowców, który zauważył spadek jego zaangażowania, Tomasz postanowił poszukać pomocy. Skonsultował się z psychologiem uczelnianym, który pomógł mu zidentyfikować źródło problemu i opracować plan działania. Mężczyzna zaczął świadomie planować swój czas, wprowadzając ograniczenia dotyczące korzystania z Internetu. Wprowadził regularny harmonogram dnia, który obejmował naukę, odpoczynek i aktywność fizyczną.

Uzależnienie od Internetu, mediów społecznościowych, gier

- ▶ Nadmierne korzystanie z Internetu
 - ▶ Brak kontroli nad czasem spędzonym w sieci/grach (brak czasu na cokolwiek innego)
 - ▶ Potrzeba osiągnięcia wyników w grze/lajków/share'ów itd
 - ▶ Zaniedbywanie obowiązków domowych i zawodowych
 - ▶ Utrata innych zainteresowań i hobby
 - ▶ Objawy odstawienia
 - ▶ Fizyczne skutki zdrowotne
-
- ▶ <https://praesterno.pl/download/files/E-uzaleznienia.%20Teoria,%20profilaktyka,%20terapia.pdf>
 - ▶ <http://www.h-ph.pl/pdf/hyg-2015/hyg-2015-1-197.pdf>
 - ▶ <https://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.desklight-02c135ed-9a0d-4842-8e9e-fa13a04d1987>



Piotr jest 35-letnim PMem. Zawsze interesował się nowinkami technologicznymi, mediami społecznościowymi i grami online. Z czasem, zamiłowanie do Internetu przerodziło się w problem, który zaczął wpływać na różne aspekty jego życia. Mężczyzna coraz bardziej zanurzał się w świecie online. Jego dzień zaczynał się od sprawdzenia maili i mediów społecznościowych, a kończył na nocnych sesjach gier online lub przeglądaniu Internetu.

Często obiecywał sobie, że spędzi tylko „kilka minut” na danej czynności, ale kończyło się to wielogodzinnymi maratonami. Próby ograniczenia czasu online były nieudane, a Piotr czuł, że nie jest w stanie samodzielnie nad tym zapanować.

Z powodu nadmiernego korzystania z Internetu, Piotr zaczął zaniedbywać swoje obowiązki w pracy. Projekty były opóźnione, a jego zespół zaczął odczuwać frustrację z powodu braku decyzyjności i zaangażowania z jego strony. W domu sytuacja była podobna - Mężczyzna coraz rzadziej spędzał czas z rodziną, zaniedbując swoje obowiązki ojca i partnera. Jego relacje z żoną i dziećmi zaczęły się pogarszać. Zaczął także odczuwać fizyczne skutki swojego uzależnienia. Brak snu, spowodowany nocnymi sesjami online, prowadził do chronicznego zmęczenia. Często skarżył się na bóle głowy i pleców, które wynikały z długotrwałego siedzenia przed komputerem. Jego dieta również uległa pogorszeniu, ponieważ często zapominał o jedzeniu lub jadł w pośpiechu, by jak najszybciej wrócić do Internetu. Kiedy Piotr próbował ograniczyć korzystanie z Internetu, doświadczał silnego niepokoju, drażliwości, a nawet stanów depresyjnych. Czuł się niespokojny i zdezorientowany, kiedy nie miał dostępu do komputera lub smartfona. Po wielu miesiącach narastających problemów, Piotr został postawiony przed ultimatum przez swoją żonę, która zagroziła rozstaniem, jeśli nie poszuka pomocy. Zrozumiał, że sytuacja wymknęła się spod kontroli.



Gry, to nie tylko uzależnienie

- ▶ Gry rozwijają zdolności poznawcze nawet małych dzieci i dzieci niepełnosprawnych intelektualnie (<https://repozytorium.ka.edu.pl/server/api/core/bitstreams/58fa5efc-1523-4599-a086-148f2c89c2f1/content>)
- ▶ W przypadku osób z depresją i ADHD uspokajają i redukują zachowania agresywne (https://www.researchgate.net/publication/41654697_Much_Ado_About_Nothing_The_Misestimation_and_Overinterpretation_of_Violent_Video_Game_Effects_in_Eastern_and_Western_Nations_Comment_on_Anderson_et_al_2010_)



Gry, to nie tylko uzależnienie

- ▶ Gry powodują zwiększenie umiejętności językowych, matematycznych i społecznych
(https://www.researchgate.net/publication/284491180_The_educational_benefits_of_videogames)
- ▶ Gry zwiększają umiejętności społeczne i komunikacyjne, oraz współpracę
(https://www.researchgate.net/publication/278016074_Using_Video_Games_to_Develop_Social_Collaborative_and_Communication_Skills)
- ▶ Gry RPG mogą być narzędziem terapeutycznym
(<https://www.cceol.com/search/article-detail?id=897453>)

Uzależnienie od hazardu on-line



Hazard jest nielegalny! <https://www.gov.pl/web/nie-dla-hazardu/nielegalny-hazard>



DSM-5 klasyfikuje to zaburzenie (hazard) jako odrębną jednostkę kliniczną (Non-Substance Related Disorders -> Gambling Disorder) . ICD-10 również (F63.0)



Lootboxy to też hazard!

Proszę przeczytać wszystkie wypowiedzi i odnieść się do nich, wybierając i zakreślając krzyżykiem tylko jedną z podanych możliwości wypowiedzi. Jeśli obecnie Pan/Pani nie gra, proszę odnieść się do minionych okresów grania.

- w ogóle mnie nie dotyczy – 0 pkt
- raczej mnie nie dotyczy – 1 pkt
- raczej mnie dotyczy – 2 pkt
- dokładnie mnie dotyczy – 3 pkt

1. Przeważnie grałem, żeby się odegrać.
2. Nie potrafię już kontrolować mojego grania.
3. Moi bliscy i przyjaciele nie mogą się dowiedzieć ile przegrywam.
4. W porównaniu z graniem codzienność jest nudna.
5. Później (po grze) mam często wyrzuty sumienia.
6. Używam wymówek, żeby móc iść zagrać.
7. Nie udaje mi się przestać grać na dłuższy czas.
8. Gram o pieniądze prawie codziennie.
9. Z powodu grania mam trudności w pracy.
10. W grze szukam dreszczyku emocji.
11. Ciągle myślę o graniu.
12. Żeby móc grać często zaopatrywałem się w pieniądze nie legalnie.
13. Główną część mojego wolnego czasu poświęcam na grę.
14. Przegrałem już czyjeś lub pożyczone pieniądze.
15. Leczyłem się już z powodu moich problemów z hazardem.
16. Często musiałem przestać grać, bo nie miałem już więcej pieniędzy.
17. Ponieważ tyle gram, straciłem już wielu przyjaciół.
18. Żeby móc grać często pożyczam pieniądze od innych.
19. W moich fantazjach jestem tym, który wygrał.
20. Z powodu grania byłem już często tak zrozpaczony, że chciałem odebrać sobie życie.

Interpretacja wyników:

- 16 – 25 pkt – można mówić o rozpoczynającym się problemie uzależnienia do hazardu.
26 – 45 pkt – wskazuje na średnio zaawansowane uzależnienie od hazardu.
Powyżej 45 pkt – wskazuje na zaawansowane uzależnienie od hazardu.

Adam (lat 35) po raz pierwszy zetknął się z hazardem online w wieku 31 lat. Początkowo traktował go jako formę rozrywki. Zaczął od zakładów sportowych, szczególnie interesował się piłką nożną. Z czasem, po kilku niewielkich wygranych, poczuł rosnącą satysfakcję z rywalizacji i adrenaliny związanej z obstawianiem. Zakłady stały się jego codzienną rutyną. Zaczynał od niewielkich kwot, ale po pewnym czasie zaczął zwiększać stawki, licząc na większe wygrane. W ciągu roku Adam zorientował się, że większość swojego wolnego czasu spędza na obstawianiu i analizowaniu wyników. Zaczął zaniedbywać swoje obowiązki rodzinne i zawodowe. Jego żona zauważyła zmiany w jego zachowaniu, zwłaszcza gdy stał się bardziej drażliwy i skryty.

Adam często przegrywał, co prowadziło do frustracji, ale każda porażka motywowała go do odzyskania straconych pieniędzy. Z czasem zaczął zaciągać pożyczki, aby móc dalej obstawiać, co doprowadziło go do poważnych problemów finansowych. Mężczyzna zaczął kłamać i ukrywać przed rodziną swoje wydatki na hazard. Zaciągał kolejne kredyty konsumpcyjne, ukrywając to przed żoną. Gdy banki przestały udzielać mu kredytów, zaczął korzystać z parabanków i firm pożyczkowych, co doprowadziło do spirali długów. W pracy zaczął brać nadgodziny, tłumacząc to potrzebą większych zarobków, podczas gdy prawdziwym powodem było pokrycie strat z hazardu.

Punkt krytyczny nastąpił, gdy Adam stracił znaczną sumę pieniędzy, która miała być przeznaczona na spłatę kredytu hipotecznego. Żona Adama, po odkryciu prawdziwego stanu finansów rodziny, postanowiła podjąć interwencję. Zagroziła rozwodem, jeśli Adam nie zgodzi się na terapię. Po długiej i emocjonalnej rozmowie Adam zrozumiał, że jego uzależnienie zagraża nie tylko jemu, ale także jego rodzinie.

NOMOFOBIA



Lęk przed brakiem dostępu do telefonu komórkowego, lub brakiem zasięgu, czy rozładowaniu baterii.



Nie jest oficjalnie zaburzeniem, ale już mówi się o niej, jako o problemie.



Ciągłe sprawdzanie telefonu, lęk przed brakiem dostępu do telefonu, zaburzenia snu i koncentracji

Nomophobia



<https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=713552>

https://journals.lww.com/jfmpc/fulltext/2019/08040/nomophobia_nomobile_phonephobia.2.aspx

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09638237.2017.1417564>

Karolina pracuje w dynamicznej branży marketingowej, gdzie regularny dostęp do telefonu jest nieodzowny. Jest aktywna na mediach społecznościowych, zarówno prywatnie, jak i zawodowo, co sprawia, że jest praktycznie stale online. Dwa lata temu Karolina zauważyła, że coraz częściej odczuwa niepokój, gdy jej telefon nie jest w zasięgu ręki. Zaczęła regularnie sprawdzać powiadomienia, nawet podczas spotkań towarzyskich czy w pracy, co początkowo było tłumaczone jako "nieodzowna potrzeba bycia na bieżąco". Z czasem jednak jej niepokój narastał, zwłaszcza gdy telefon był poza zasięgiem, miał niski poziom baterii, lub gdy Karolina znajdowała się w miejscach bez dostępu do Internetu. Kobieta zaczęła odczuwać coraz większy stres w sytuacjach, gdy nie mogła skorzystać z telefonu. Przykładowo, czuła niepokój na spotkaniach, gdzie wymagano wyciszenia telefonu, a także w trakcie podróży samolotem, kiedy musiała go wyłączyć. Zaczęła unikać sytuacji, które mogłyby ograniczyć jej dostęp do telefonu, jak np. długie wycieczki w miejsca bez zasięgu. Często budziła się w nocy, by sprawdzić telefon, co wpłynęło na jej sen i samopoczucie.

FOMO (Fear of missing out)

- ▶ Lęk przed przegapieniem czegoś ważnego lub interesującego
- ▶ Poczucie, że inni mają ciekawsze życie niż my
- ▶ Potrzeba bycia na bieżąco (branie udziału w wydarzeniach, social media)
- ▶ Nie chcą CZEGOŚ przegapić
- ▶ Może powodować obniżony nastrój, niepokój, a nawet choroby psychiczne
- ▶ Nieustanne sprawdzanie powiadomień
- ▶ Niechęć wyłączania urządzeń, czy nie posiadania ich pod ręką
- ▶ Zazdrość, jeśli ktoś bierze udział w wydarzeniu, na którym nas nie ma

- ▶ <https://www.wdib.uw.edu.pl/attachments/article/1992/FOMO.%20Polacy%20a%20l%C4%99k%20przed%20od%C5%82%C4%85czeniem%20-%20raport%20z%20bada%C5%84.pdf>
- ▶ <https://link.springer.com/article/10.1007/s11031-018-9683-5>
- ▶ <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/17/6128>

Magdalena (lat 25) jak wielu jej rówieśników, spędzała długie godziny przeglądając posty znajomych i celebrytów na Instagramie i TikToku. Widząc zdjęcia z egzotycznych wakacji, imprez oraz sukcesów zawodowych innych, zaczęła odczuwać narastające poczucie niższości i frustrację. W rezultacie jej samoocena spadła, a relacje z otoczeniem zaczęły się pogarszać. Kobieta czuje presję, by być stale "na bieżąco", co prowadzi do niechęci do wyłączania telefonu nawet podczas spotkań z rodziną czy przyjaciółmi. Uważa, że jej życie jest mniej ekscytujące niż życie innych, co prowadzi do narastającego niepokoju.

Magda widzi, że jej znajomi osiągają sukcesy zawodowe lub osobiste, czuje zazdrość i frustrację, co dodatkowo pogłębia jej lęk przed przegapieniem czegoś ważnego.

Z czasem kobieta zaczyna odczuwać zmęczenie psychiczne spowodowane ciągłym napięciem i poczuciem, że nie dorównuje innym. Jej relacje z najbliższymi zaczynają się pogarszać, ponieważ coraz częściej jest rozproszona i nieobecna myślami, skupiając się na tym, co dzieje się online, a nie na rzeczywistości wokół niej.

Technofobia

- ▶ Irracjonalny lęk lub niechęć wobec technologii, zwłaszcza nowoczesnych urządzeń i osiągnięć technicznych.
- ▶ Brak zrozumienia
- ▶ Obawa przed utratą pracy
- ▶ „Technologia zagraża ludzkości”

- ▶ <https://ruj.uj.edu.pl/entities/publication/bd8c238b-ab48-4fc8-9b04-8f2404ab5865>
- ▶ <https://www.laccei.org/LACCEI2012-Panama/ExtendedAbstracts/EA071.pdf>
- ▶ <https://3pn-gw.ocean.icm.edu.pl/articles/1853796.pdf>
- ▶ https://www.academia.edu/download/57294827/11_Cyrek.pdf

Pani Anna, 58-letnia nauczycielka z dużym doświadczeniem w pracy z młodzieżą, przez większość swojej kariery zawodowej korzystała z tradycyjnych metod nauczania. Prowadziła lekcje przy użyciu podręczników, tablicy i zeszytów.

Kiedy szkoła wprowadziła obowiązek korzystania z e-dziennika oraz platformy do zdalnego nauczania, Pani Anna zaczęła odczuwać silny dyskomfort. Obawiała się, że nie poradzi sobie z obsługą nowych narzędzi, co wzbudzało w niej lęk i frustrację. Początkowo próbowała nauczyć się korzystania z technologii, jednak każdy błąd, jaki popełniała, zwiększał jej poczucie bezradności. W rezultacie zaczęła unikać sytuacji, w których musiałaby korzystać z nowych narzędzi, co wpłynęło na jakość jej pracy oraz relacje z uczniami i współpracownikami. Z czasem Pani Anna zaczęła unikać pracy w godzinach, w których musiała prowadzić lekcje online, tłumacząc się złym samopoczuciem. Współpracownicy zauważyli, że staje się coraz bardziej wycofana i unika rozmów o nowych technologiach. Kiedy szkoła planowała wprowadzenie kolejnych narzędzi technologicznych, Pani Anna zaczęła rozważać wcześniejszą emeryturę, mimo że wcześniej planowała pracować jeszcze przez kilka lat.

Dyrekcja szkoły, zauważając problem, zaoferowała Pani Annie indywidualne szkolenia z zakresu obsługi nowych technologii. Zajęcia były prowadzone przez doświadczonego nauczyciela, który krok po kroku tłumaczył, jak korzystać z e-dziennika i platformy e-learningowej. Dodatkowo, szkoła zapewniła wsparcie psychologiczne, aby pomóc Pani Annie w przezwyciężeniu lęku i zbudowaniu pewności siebie.

Cyberchondria

- ▶ „Leczenie się u dr Google”
- ▶ Przeszukiwanie sieci na temat objawów połączone z lękiem, że to coś poważnego („na pewno to rak”)
- ▶ Szukanie nawet najdrobniejszych objawów
- ▶ Brak zaufania do lekarzy (niedouczeni, na pewno coś przeoczyli)
- ▶ Robienie masy badań, żeby wykluczyć choroby

- ▶ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4329904/>
- ▶ <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9780203796610-19/psychology-cyberchondria-cyberchondria-proxy-mary-aiken-gr%C3%A1inne-kirwan>

Pan Tomasz, 35-letni pracownik korporacji, zawsze starał się dbać o swoje zdrowie. Regularnie uprawiał sport, zdrowo się odżywiał i rzadko chorował. Jednak pewnego dnia, po długim dniu pracy, zaczął odczuwać bóle w klatce piersiowej. Zamiast skonsultować się z lekarzem, postanowił poszukać informacji na ten temat w sieci. Pan Tomasz wszedł na kilka stron internetowych, gdzie natrafił na różne możliwe przyczyny bólu w klatce piersiowej. Niektóre z nich były stosunkowo nieszkodliwe, jak np. napięcie mięśniowe, ale inne sugerowały poważne problemy, takie jak zawał serca lub rak płuc. Przerażony, Pan Tomasz zaczął spędzać coraz więcej czasu na przeglądaniu forów dyskusyjnych, gdzie użytkownicy dzielili się swoimi doświadczeniami z podobnymi objawami. Każda nowa informacja zdawała się tylko pogłębiać jego lęk.

W ciągu kolejnych tygodni Pan Tomasz odczuwał coraz więcej niepokojących objawów, takich jak duszność, zawroty głowy i zmęczenie. W jego umyśle te symptomy potwierdzały najgorsze scenariusze, które przeczytał online. Zaczął unikać aktywności fizycznej w obawie, że nadmierny wysiłek pogorszy jego stan. Mimo że jego żona namawiała go do wizyty u lekarza, Pan Tomasz unikał tego, obawiając się, że usłyszy najgorszą diagnozę.

W końcu zdecydował się na wizytę u lekarza rodzinnego, który po przeprowadzeniu podstawowych badań uspokoił go, mówiąc, że jego objawy najprawdopodobniej są wynikiem stresu i nadmiernego napięcia nerwowego. Jednak Pan Tomasz nie czuł się przekonany. Po powrocie do domu znów zaczął przeszukiwać Internet, szukając potwierdzenia swoich obaw.

Paranoja cyfrowa

- ▶ Nadmierny i irracjonalny lęk przed zagrożeniami związanymi z technologią cyfrową, szczególnie w kontekście prywatności, bezpieczeństwa danych, inwigilacji oraz potencjalnych nadużyć technologii przez rządy, korporacje czy hakerów
- ▶ Lęk przed inwigilacją (rządy, korporacje)
- ▶ Lęk przed bezpieczeństwem danych (wycieki, manipulacje, utrata)
- ▶ Unikanie technologii w obawie o prywatność (brak kont na SM, płatność gotówką)
- ▶ Teorie spiskowe (technologia jest wykorzystywana do kontroli mas i manipulacji społeczeństwem)

Elon Musk i specjaliści od AI ostrzegają: AI może wprowadzić głęboką zmianę w historii życia na ziemi

Setki biznesmenów, inwestorów i ekspertów od sztucznej inteligencji, w tym m.in. Elon Musk, wezwało we wspólnym liście do przynajmniej sześciomiesięcznej przerwy w rozwijaniu systemów AI zdolniejszych od opublikowanego w marcu GPT-4. Sygnatariusze ostrzegają przed nieprzewidywalnymi skutkami wyścigu o tworzenie coraz potężniejszych modeli.

Jak twierdzą autorzy listu opublikowanego na stronach ośrodka Future of Life Institute, zaawansowana sztuczna inteligencja może stanowić "głęboką zmianę w historii życia na Ziemi" i do jej rozwoju powinno się podchodzić z ostrożnością.

"Niestety, do tego poziomu planowania i zarządzania nie dochodzi, mimo że w ostatnich miesiącach widzieliśmy laboratoria AI zaangażowane w niekontrolowany wyścig, by rozwijać i wdrażać coraz potężniejsze cyfrowe umysły, których nikt - w tym nawet ich twórcy - nie potrafi zrozumieć, przewidzieć, czy porządnie kontrolować" - czytamy w liście.

Pismo ostrzega, że niekontrolowane podejście do rozwoju AI grozi zalewem dezinformacji, masową automatyzacją pracy, a nawet zastąpieniem ludzi przez maszyny i "utrata kontroli nad cywilizacją".

"Silne systemy AI powinny być rozwijane dopiero kiedy będziemy pewni, że ich efekty będą pozytywne, a ich ryzyka możliwe do kontrolowania" - uważają autorzy.

Wzywają przy tym do sześciomiesięcznej przerwy w trenowaniu systemów przewyższających wypuszczony niedawno przez firmę OpenAI GPT-4, który m.in. zdolny jest do zdawania testów różnego rodzaju na poziomie zbliżonym do najlepszych zdających ludzi. Apelują też o wdrożenie kompleksowych rządowych regulacji i nadzoru nad nowymi modelami.

Wśród sygnatariuszy listu jest m.in. miliarder Elon Musk, współzałożyciel firmy Apple Steve Wozniak, szef Stability AI Emad Mostaque (producenta generatora obrazów Stable Diffusion) oraz badacze sztucznej inteligencji z uniwersytetów Stanforda, Massachusetts Institute of Technology (MIT) i innych uczelni i laboratoriów AI.



Pani Katarzyna, 42-letnia pracownica biurowa, od zawsze interesowała się kwestiami prywatności w Internecie. Regularnie czytała artykuły na temat ochrony danych osobowych i cyberbezpieczeństwa. Z czasem jednak jej zainteresowanie tymi kwestiami przerodziło się w obsesję, zwłaszcza po tym, jak usłyszała o kilku przypadkach wycieków danych i inwigilacji przez rządy.

Pani Katarzyna zaczęła obawiać się, że wszystkie jej działania online są monitorowane. Była przekonana, że jej komputer, telefon i inne urządzenia cyfrowe mogą być używane do szpiegowania jej prywatnego życia. Swoje obawy zaczęła wyrażać poprzez szereg działań, które miały na celu ochronę jej prywatności, ale jednocześnie zaczęły utrudniać jej codzienne funkcjonowanie.

Aby chronić swoją prywatność, Pani Katarzyna przestała korzystać z mediów społecznościowych, zakleiła kamerę w laptopie taśmą, a mikrofon w telefonie regularnie wyłączała. Unikala korzystania z usług bankowości internetowej i preferowała płatności gotówką, uważając, że w ten sposób jej transakcje pozostaną anonimowe. Jej lęk przed cyfrową inwigilacją nasilił się do tego stopnia, że zaczęła rezygnować z korzystania z Internetu w domu, twierdząc, że każde połączenie może być śledzone. Przestała także rozmawiać o ważnych sprawach przez telefon, obawiając się, że rozmowy mogą być podsłuchiwane. Jej paranoja cyfrowa wpłynęła również na relacje z rodziną i znajomymi. Pani Katarzyna zaczęła izolować się od innych, ponieważ uważała, że każdy, kto nie podziela jej obaw, jest naiwny i nieświadomy zagrożeń. Rodzina i przyjaciele zauważyli, że stała się bardziej wycofana i podejrzliwa.

Zaburzenia pamięci i uwagi wywołane korzystaniem z urządzeń elektronicznych

- ▶ Rozproszenie uwagi (przełączamy się między różnymi rzeczami)
- ▶ Amnezja cyfrowa (po co pamiętać? Wszystko jest w necie)
- ▶ Niebieskie światło -> niewysypianie się -> słabsza pamięć i koncentracja

- ▶ <https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=1223865>
- ▶ https://pracenaukowe.wwszip.pl/prace/PN_50.pdf#page=83
- ▶ <https://ruj.uj.edu.pl/handle/item/295351>
- ▶ <https://www.environmed.pl/Zaburzenia-snu-u-młodych-osob-spowodowane-korzystaniem-z-urzadzen-emitujacych-swiatlo,172890,0,2.html>

Teorie spiskowe

- ▶ Potrzeba zrozumienia tego, co niejasne, zagmatwane (zwłaszcza, gdy oficjalne wyjaśnienia mają luki, o czymś się nie mówi)
- ▶ Jeśli coś jest skomplikowane - to czyjaś ręka tam musiała być
- ▶ Iluzja kontroli (bo „znam prawdę”, bo „wiem kto za tym stoi”)
- ▶ Przynależność do „tych świadomych”, a więc „tych lepszych”
- ▶ Redukcja dysonansu poznawczego (poradzenie sobie z tym, że rzeczywistość nie pasuje do poglądów)
- ▶ Kryzys autorytetów
- ▶ Projekcja własnych lęków i podejrzeń na świat zewnętrzny
- ▶ <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0963721417718261>

Teorie spiskowe - przykłady

- ▶ Światem rządzą Żydzi i Masoni - a nimi jaszczuroludzie (Reptilianie)
- ▶ Ziemia jest płaska, a księżyc jest pusty w środku i jest zadokowanym statkiem obcych cywilizacji
- ▶ Szczepionki powodują autyzm
- ▶ Lądowanie na księżycu zostało sfinansowane
- ▶ HAARP (służący głównie do badań nad jonosferą) jest wykorzystywany do kontroli umysłów, czy jako punktowa broń
- ▶ https://mari.kiev.ua/sites/default/files/conf_docs/tesy/2021-12/Methodology_Tesy_16-17_11_2021.pdf#page=7
- ▶ <https://ruj.uj.edu.pl/entities/publication/bdba83b2-2e8a-440c-b46b-f7c8b71464fa>
- ▶ https://journals.pan.pl/Content/112611/PDF-MASTER/21-23%20Szczepienia_nitsch-osuch_pol.pdf
- ▶ <https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=524837>



Autorka: Aleksandra Herzyk

Fake newsy

- ▶ Zmyśłone fakty (wykorzystywane, aby w nie kliknąć, np. do kradzieży)
 - ▶ Wywołanie sensacji
 - ▶ Wojna informacyjna
 - ▶ Wywoływanie emocji
 - ▶ Zwykłe plotkowanie
-
- ▶ [https://www.cell.com/trends/cognitive-sciences/fulltext/S1364-6613\(21\)00051-6?rss=yes](https://www.cell.com/trends/cognitive-sciences/fulltext/S1364-6613(21)00051-6?rss=yes)
 - ▶ https://www.researchgate.net/profile/Lukasz-Iwasinski/publication/326131600_Fake_news_i_post-prawda_Krotka_charakterystyka/links/5b3a73b2aca2720785050b4c/Fake-news-i-post-prawda-Krotka-charakterystyka.pdf
 - ▶ https://repozytorium.uwb.edu.pl/jspui/bitstream/11320/13823/1/P_Staniurski_Trolling_fake_news_infotainment.pdf

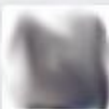


Ambroży **cenzura**

1 min · 🌐

Z OSTATNIEJ CHWILI

Tragiczny wypadek znanego artysty Zenona Martyniuka.
Artysta nie przeżył wypadku informacje oraz zdjęcia na stronie:
🔗 <http://prologin.xaa.pl/>



PATRIOCI

1 godz. · 🌐

ja zamykam okna, nie wiem jak wy...



UWAGA: Śmiertelne szerszenie zmierzają do Polski!

Szesnastocentymetrowe szerszenie azjatyckie w Polsce nad...

NEWSY.MI

22 min · 🌐

01:22 widać jego twarz! Może go gdzieś widzieliście? Rodzina poszkodowanej oferuje nagrodę pieniężną za wszelkie informacje o sprawcy! POLICJA APELUJE O UDOSTĘPNIANIE POSTU!



DK1Y315DHJE1M.CLOUDFRONT.NET

Sosnowiec -[WIDEO] Zgwałcił swoją 13-nastoletnią siostrę i jej przyjaciółkę w i uciekł! Wszystko nagrał ukrytą kamerką!



7 min · Edytowany · 👤

Haahaha 😊 to jednaak DZIAŁA 😊 ja także wygrałam iPhone6 w tym konkursie 😊 Polecam ! ❤️ 😊 CZEKAM NA KURIERA!! 👍



Konkurs APPLE - Zgarnij iPhone6 !

Kliknij i wygraj iPhone6 ! Ponad 5tyś osób wygrało!!!

SPRAWDZ-TO.GA

👍 Lubię to!

💬 Komentarz

➦ Udostępnij



1 godz.



Wakacje przedłużone o dwa tygodnie[OFICJALNA INFORMACJA]

Więcej informacji na nagraniu oficjalnego przemówienia Ministra Edukacji

GORACE-INFO.PL



22 godz. temu

lol !:



Ta 11latka została zgwałcona

Największy zbiór ciekawych, śmiesznych
obrazków, gifów, filmów oraz masę fajnych
bekowo24.pl

Lubię to

Komentarz

Udostępnij



.NET Developers Poland

Przed chwilą

Siema, cześć wszystkim 😊 może miejsce niezbyt odpowiednie, ale
liczymy na nagłosnienie pewnej akcji, mysle ze duzo czesc osób bedzie
zainteresowana, moze słyszeliście już nawet w tv o tym ze biedronka
rozdjae buty new balance dla kazdego na tej stronie > <http://new-balance-od-biedronkii56.prv.pl> < wystarczy sie zalogowac poprzez fb i wypelnic
krotki formularz my juz wczoraj wypelnilismy i o to co dzisiaj przyszło ;D

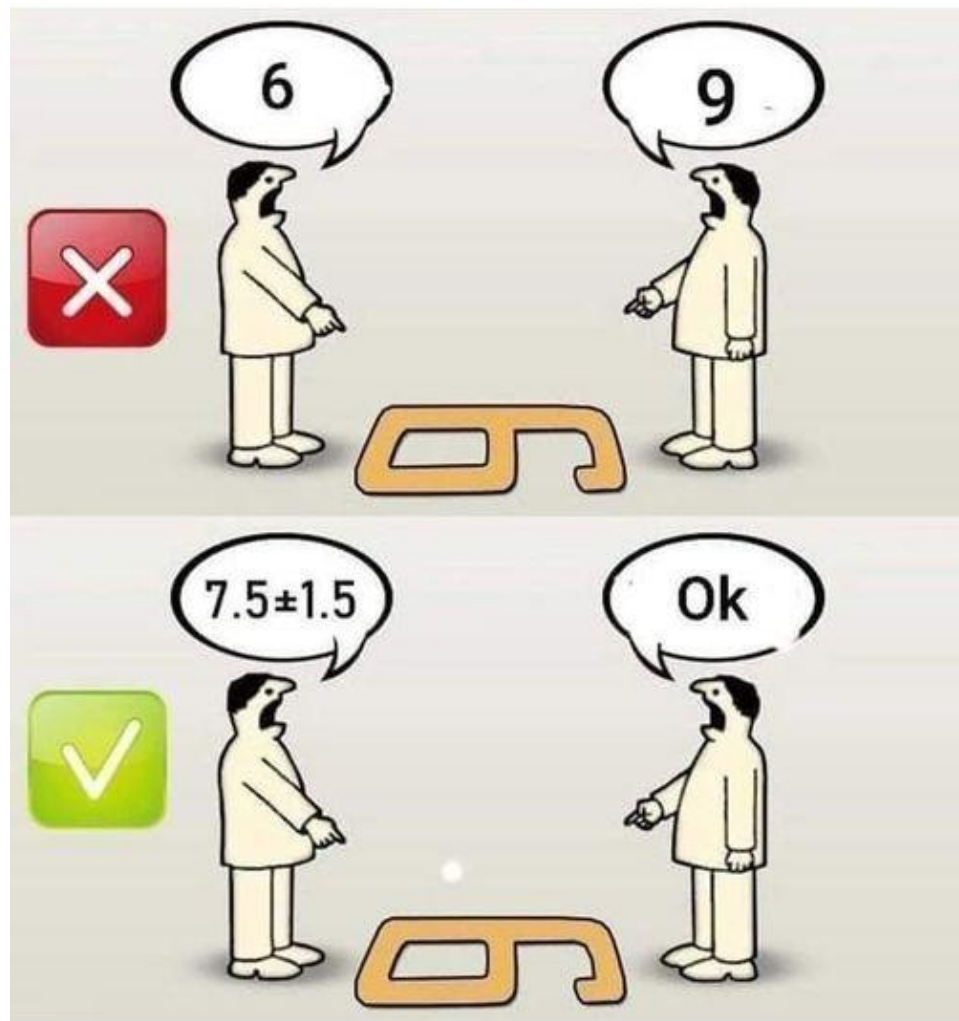


IMGUR.COM

Jak walczyć z fake newsami

- ▶ Nie wiesz? Nie podawaj dalej.
 - ▶ Sprawdź źródło
 - ▶ Zweryfikuj gdzieś jeszcze.
 - ▶ Sprawdź daty i miejsca
 - ▶ Użyj „sprawdzajek”
-
- ▶ <https://cyberpolicy.nask.pl/czym-jest-fact-checking-zarys-inicjatyw-na-swiecie-i-w-polsce/>
 - ▶ <https://www.factcheck.org/>
 - ▶ https://demagog.org.pl/fake_news/

- Niby tak, ale ktoś stawiając tą cyfrę miał na myśli konkretnie 6 albo 9!
- Możemy przystać na jakiś kompromis, ale lepszą opcją jest faktyczne dowiedzenie się prawdy.







Deepfake

Technologia, która wykorzystuje sztuczną inteligencję (AI), w szczególności tzw. głębokie uczenie (deep learning), do tworzenia realistycznych, ale fałszywych obrazów, filmów i dźwięków.

- ▶ <https://konkret24.tvn24.pl/tech/seks-ktorego-nie-bylo-a-ktory-zobaczyl-caly-swiat-czyli-deepfake-ra874234>
- ▶ <https://www.dobreprogramy.pl/pizza-ktora-nie-istnieje-zamiast-porno-z-gwiazdami-deepfake-generuje-placki-z-serem,6628601483884161a>
- ▶ <https://ruchmuzyczny.pl/article/2298-sztuczna-muzyka-prawdziwe-leki>
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=kSLJriaOumA>
- ▶ <https://this-person-does-not-exist.com/en> - generowanie twarzy ludzi którzy nie istnieją.
- ▶ <https://fakeyou.com/> - mówienie jako ktoś
- ▶ https://www.youtube.com/watch?v=Q2n_FIZSItl - kurs jak stworzyć deepfake'a
- ▶ <https://twitter.com/saastrash/status/1602907181329698818> przykład - głos i obraz zmieniony na inną osobę
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=i5MBoSsQ1UE> - ożywili aktorów w świecie wg Kiepskich

Cybersex i twarda pornografia

- ▶ Usługi seksualne „na kamerkach”
- ▶ Interaktywne gry erotyczne
- ▶ Zabawki erotyczne podłączone do sieci
- ▶ Strony „dla dorosłych”
- ▶ ANONIMOWOŚĆ!
- ▶ Bardzo uzależnia!!!
- ▶ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4329904/>
- ▶ [https://drkarolinanowak.pl/wp-content/uploads/2023/08/K.-Nowak-Kontakt-z-pornografia-młodzieży-z-zaburzeniami-mieszanymi.pdf](https://drkarolinanowak.pl/wp-content/uploads/2023/08/K.-Nowak-Kontakt-z-pornografia-mlodziezy-z-zaburzeniami-mieszanymi.pdf)
- ▶ <https://ruj.uj.edu.pl/server/api/core/bitstreams/a70acacb-0b40-469c-8de8-df1f9f91b14c/content>
- ▶ https://www.researchgate.net/profile/Katarzyna-Waszynska/publication/324313529_CYBERSEXUAL_ADDICTION_DIAGNOSTYKA_I_LECZENIE_CYBERSEXUAL_ADDICTION_DIAGNOSTICS_AND_TREATMENT/links/5aca5e430f7e9bcd5198aeae/CYBERSEXUAL-ADDICTION-DIAGNOSTYKA-I-LECZENIE-CYBERSEXUAL-ADDICTION-DIAGNOSTICS-AND-TREATMENT.pdf

Pop-psychologia

- ▶ Autodiagnozowanie się
- ▶ Narcyzm i depresja
- ▶ Grupy wsparcia-wyparcia
- ▶ „Rzuć tego toksyka”
- ▶ Zalety - zwiększanie świadomości i ograniczanie tabu

Zachęcamy do zapoznania się z prezentacją mgr Anny Lachowskiej

Patoinfluencerzy i patostreaming

- ▶ Poczucie lepszosci
- ▶ Autorytet siły
- ▶ Szybki zarobek i ciekawe współprace

- ▶ Przykładów nie będzie, aby nie nabijać oglądalności
- ▶ <https://ruj.uj.edu.pl/entities/publication/33fb45c0-f7d2-4e46-b9bc-51911a92b9cc>
- ▶ <https://biblos.pl/doi/2024-Drag-SIRWNTWKS-Dyrcz-Urbas-Kalembe.pdf>
- ▶ <https://uwaga.tvn.pl/reportaze/pandora-gate-co-dzieje-sie-w-sprawie-nasi-dziennikarze-polecieli-do-wielkiej-brytanii-aby-porozmawiac-ze-stuu-st7893334>

Hejt, trolling i cyberprzemoc

- ▶ Robienie komuś krzywdy dla własnej rozrywki
 - ▶ Potrzeba dominacji nad innymi
 - ▶ Potrzeba uznania i uwagi
 - ▶ Projekcja własnych negatywnych emocji na innych
 - ▶ Kompensacja własnych frustracji, odegranie się
 - ▶ Niedojrzałość emocjonalna, brak umiejętności komunikacyjnych
 - ▶ PRYZWOLENIE NA AGRESJĘ
-
- ▶ Zachęcamy do zapoznania się z prezentacją Wojciecha Ciemskiego
 - ▶ <https://www.infona.pl/resource/bwmeta1.element.desklight-8cea2630-e302-4479-bdc9-1f829e0539ff/content/partDownload/f01ba425-5a90-3eb1-970e-bfbbacd57be8>
 - ▶ https://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.ojs-issn-1505-8808-year-2017-volume-20-issue-4_80_-article-oai_ojs_kwartalniktce_edu_pl_article_401

Cyberprzestępstwa

- ▶ Pieniądze
- ▶ Potrzeba dominacji i kontroli
- ▶ Potrzeba pokazania swojej wyższości
- ▶ Udowodnienie swoich umiejętności
- ▶ Imponowanie innym z kręgu
- ▶ Poczucie bezkarności
- ▶ Dehumanizacja ofiar (bo ich nie widać)
- ▶ Bunt przeciwko władzy
- ▶ Izolacja społeczna (sposób na nawiązanie relacji)
- ▶ Brak wsparcia społecznego (brak więzi ze społeczeństwem)

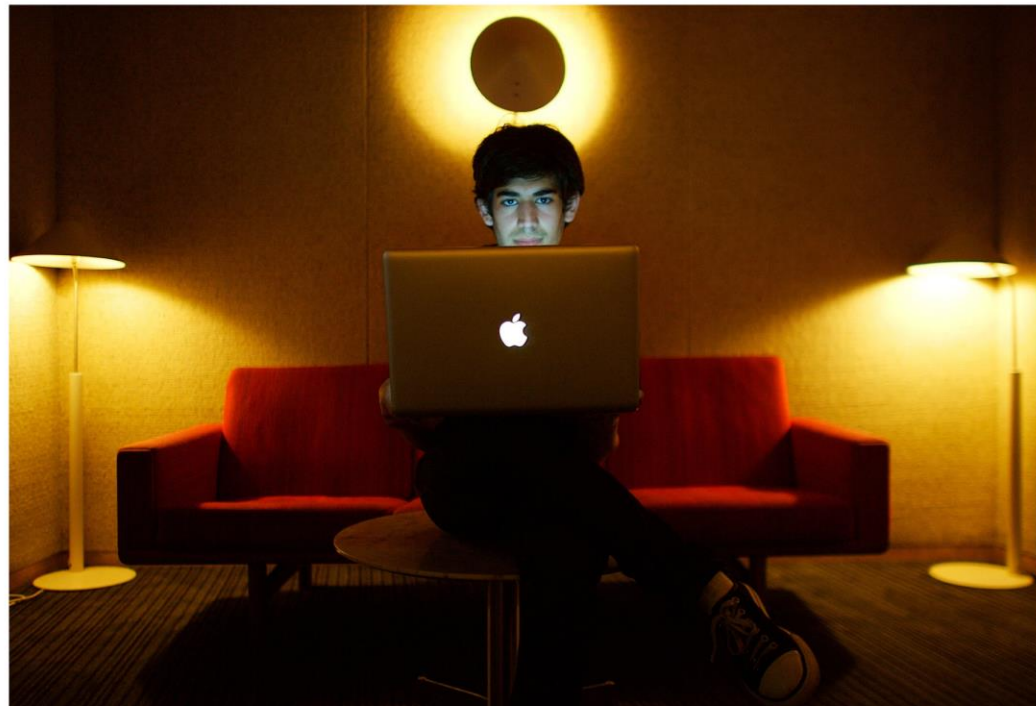
Cyberprzestępstwa

- ▶ Popełnianie cyberprzestępstw przez hakerów ma związek z chorobami psychicznymi
(https://www.researchgate.net/publication/346469807_Profile_of_Cyber_Criminal)
- ▶ Choroby psychiczne jako główny powód popełniania cyberprzestępstw
(https://www.researchgate.net/publication/261281083_The_Relationship_between_Cyber_Crime_and_Mental_Illness)
- ▶ Popełnianie cyberprzestępstw jako element zaburzonych więzi społecznych
(<https://www.researchgate.net/publication/270822890>)
- ▶ W wielkiej piątce- introwertycy, neurotycy (głównie lęk społeczny), otwarci na doświadczenia, nieugodowi, sumienni
(https://www.researchgate.net/publication/270823054_Cyber_crime_psychology_-_Proposal_of_an_offender_psychological_profile)

Hacking jako choroba śmiertelna

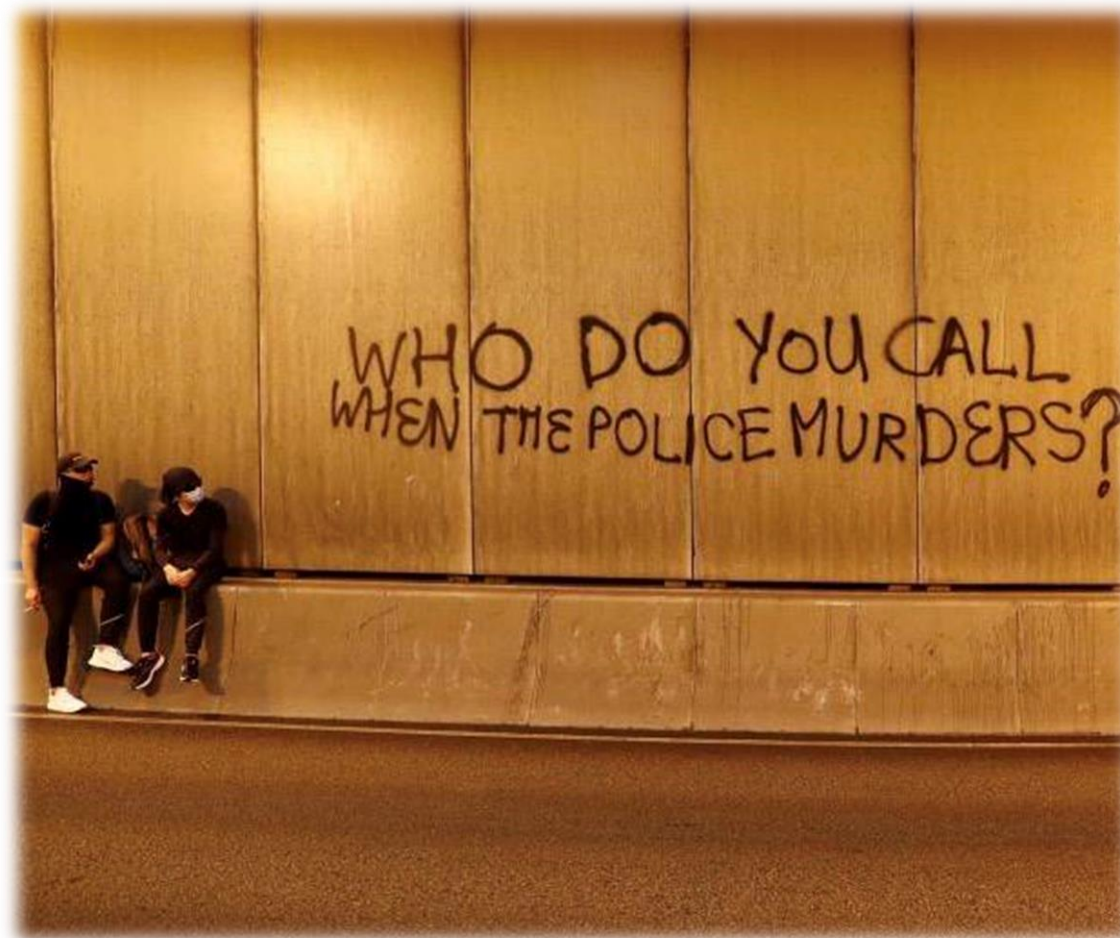
The New York Times

Internet Activist, a Creator of RSS, Is Dead at 26, Apparently a Suicide



Aaron Swartz in 2009. One person remembered him as “a complicated prodigy.” Michael Francis McElroy/The New York Times

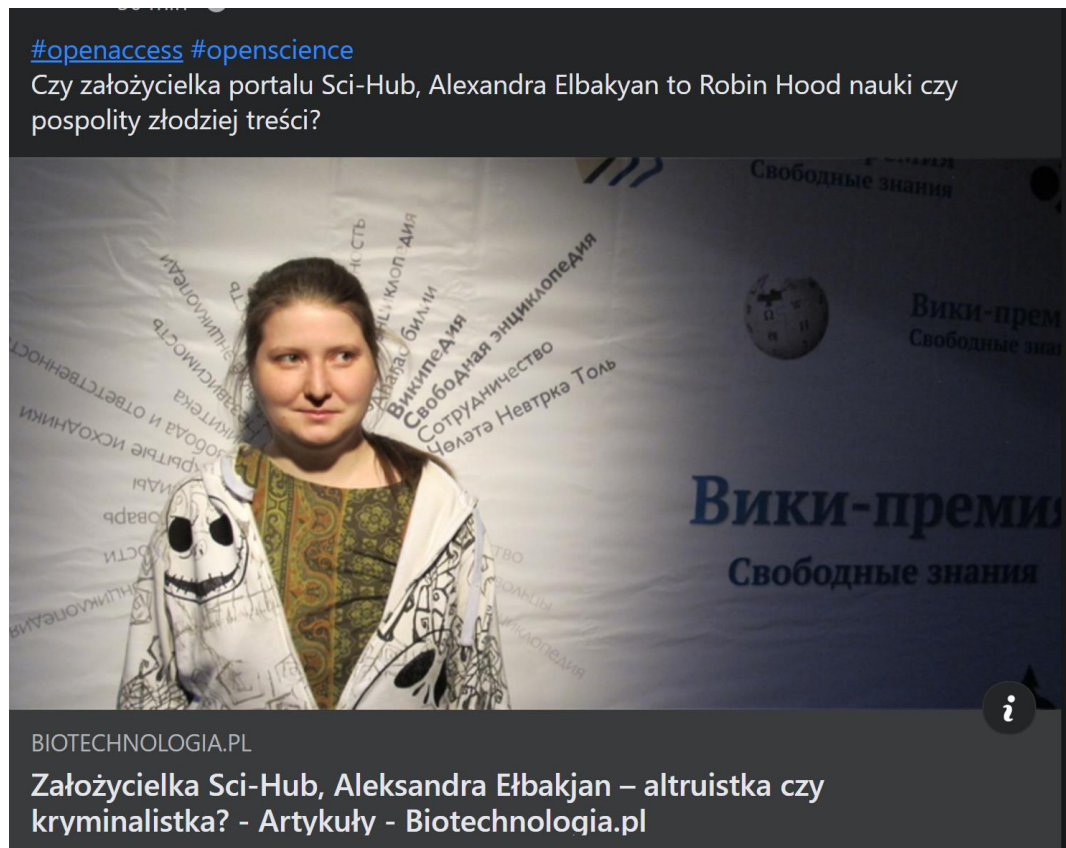
Haktywizm



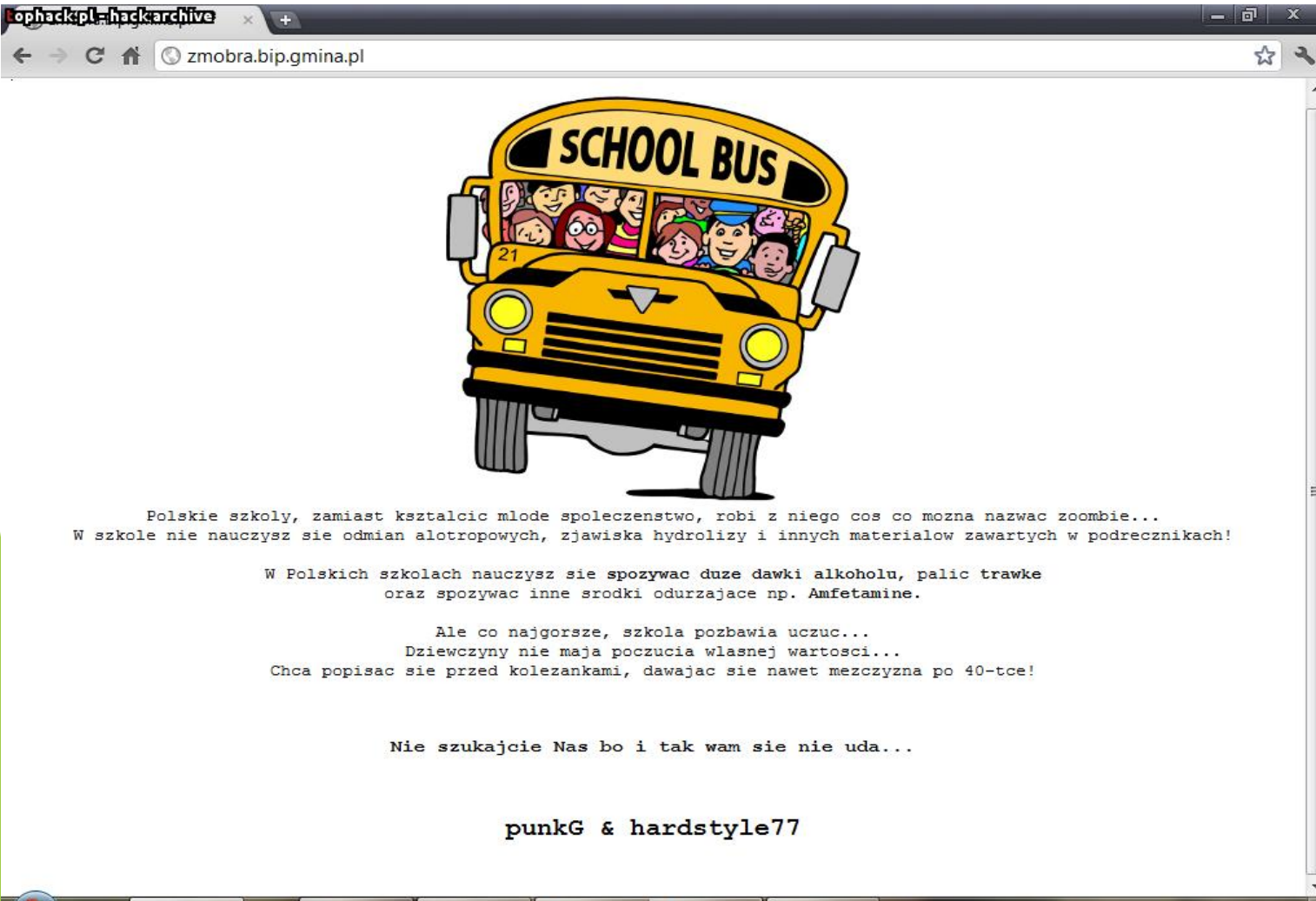
Kiedy politykę lub działania społeczne
robi się poprzez klikanie w komputery

Made in Hong Kong

Informacja chce być wolna?



Deface



- ▶ Utrata zaufania do dorosłych
- ▶ Zawiedzenie szkołą
- ▶ Wykazanie problemu patologii w szkole
- ▶ Martwienie się o koleżanki
- ▶ Poczucie bezkarności

Jak pomóc pozostać „na legalu”

- ▶ Outreach networking - wchodzimy w struktury grup, grajmy z nimi
- ▶ Nauczmy, jak rozwiązywać problemy w sposób legalny
- ▶ Wytłumaczmy, że służby potrzebują czasami czasu na reakcję
- ▶ Nauczmy, jak regulować emocje (albo wyślijmy na socjoterapię)
- ▶ Pokażmy legalne metody rozwoju swojego hobby (htb, ctf itd.)
- ▶ Wytłumaczmy, że nie ma ludzi lepszych i gorszych
- ▶ Porozmawiajmy o konsekwencjach naszych działań - że mogą być bardziej rozległe, niż myślimy
- ▶ Po prostu być - być obok, być do dyspozycji.
- ▶ Interesować się. Wysłuchać. Wspierać.

Słowa ratujące życie (i kartotekę)

- ▶ Kocham cię / Lubię cię
- ▶ Jakbyś mnie potrzebował, to jestem.
- ▶ Możesz do mnie przyjść z każdym twoim problemem. Coś poradzimy.
- ▶ Czego się ostatnio ciekawego nauczyłeś?
- ▶ To bardzo interesujące co mówisz. Opowiesz mi o tym więcej?
- ▶ Świetnie ci to wyszło!
- ▶ Może nie ogarniam, ale chcę zrozumieć.
- ▶ Jestem z Ciebie dumny.
- ▶ Jesteś dla mnie ważny.
- ▶ Nie wszystko musi wyjść za pierwszym razem.
- ▶ Nie jesteś gorszy, jeśli czegoś nie wiesz
- ▶ Jakby co, to 116111 (dorośli 116123) albo 726 713 162

Potrzebujesz pomocy? Rzuć okiem tam

- ▶ <https://zwjr.pl/bezplatne-miejsca-pomocowe>
- ▶ <https://www.gov.pl/web/koronawirus/gdzie-znajdziesz-pomoc-w-przypadku-pogorszenia-stanu-psychicznego>
- ▶ <https://116sos.pl/>
- ▶ <https://twarzedepresji.pl/pomocpsychologiczna/>
- ▶ <https://www.cyberpsychoinstytut.pl/>

Zatrudnij się w „Pomagaczach”

► <https://www.linkedin.com/company/pomagaczecorp/>



**Jakie macie
pytania?**



Kontakt do mnie

PIATKOSIA.APT@INTERIA.PL

<https://twitter.com/piatkosia>

PIATKOSIA (IRC.PIRC.PL)

<https://github.com/Piatkosia>

<https://www.linkedin.com/in/piatkosia/>

Telefon/Signal/Telegram : 726 713 162

GG 12704498☺

• Dziękuję za uwagę