

# Sipka Bence

pszichológus, a LifeTech Balance alapítója,  
ember-környezet tranzakció szakpszichológus  
jelölt, digitális függőség szakértő

“A technológia csak eszköz,  
se nem jó, se nem rossz: itt az idő,  
hogy megtanuljuk jól használni a  
mentális egészségünkért!”



## Mi az a Life Tech Balance?

A digitális környezet újfajta adaptációs kihívást jelent mentális jóllétünk szempontjából - hatásait már széles körben érzékeljük. Olyan problémákkal nézünk szembe, amelyek még csak most tudatosulnak egyéni és társadalmi szinten.

Megfelelő önismerettel és az általunk használt technológiák működési mechanizmusainak tudományos azonosításával lehetőségünk van egészséges kapcsolatot kialakítani velük. Képesek lehetünk ezzel az életminőségünket romboló viselkedéseket úgy átalakítani, hogy ne káros szenvedélyekként jelenjenek meg, hanem a technológia használat egyensúlyának megtalálásával mentális egészségünk épülésére szolgáljanak.



## Misszió

Küldetésünk, hogy minél szélesebb körhöz eljutva terjesszük a legújabb tudományos eredményeket és aktív diskurzusban vegyünk részt a technológia társadalomra és egyénre gyakorolt hatásáról.

## SIGNATURE ELŐADÁSOK ÉS TÉMÁK

- általános tudásmegosztás **a technológia és a mentális egészség kapcsolatáról** és a legfontosabb társadalmi kihívásokról
- **családi képernyő használat**, a technológia hatása a gyermekekre és fiatalokra
- **függőségek nyomában**: közösségi média, online vásárlás, pornó, videójátékok, hír és információ, szerencsejáték
- technológia hatása kapcsolatainkra, közösségeinkre
- **algoritmusok fogságában**: milyen addiktív design elemeket fedezhetünk fel a különböző platformokon, amelyek észrevétlenül befolyásolhatják a viselkedésünket



Keress bizalommal!



+36 20 226 0402



info@lifetechbalance.hu