

**Nie daj się złapać w sieć ...
uzależnienia od sieci,
czyli jak nie stać się
fonoholikiem.**

*Fonoholizm: natógowe używanie
telefonu komórkowego.*



Czy to Twoje zachowania?

- Twój telefon jest włączony całą dobę, zawsze w zasięgu ręki.
- Korzystając ze smartfona, zapominasz czasami o swoich podstawowych potrzebach, na przykład o głodzie czy pragnieniu.
- Czujesz niepokój w sytuacji braku zasięgu lub rozładowanej baterii.
- Wielokrotnie w ciągu dnia sprawdzasz, czy nie masz jakiegoś powiadomienia na telefonie.
- Cały czas jesteś online. Czujesz się członkiem pokolenia „always on”.
- Nie wyobrażasz sobie dnia bez telefonu.
- Przez nadmierne używanie smartfona kłócisz się z najbliższymi.

**Więcej informacji znajdziesz na
www.uzaleznieniabehawioralne.pl**