

SYMPTOMY NADUŻYWANIA TELEFONU

- 1 Nie rozstaję się z telefonem, biorę go ze sobą zawsze i wszędzie np. do toalety, na dwór, z psem na spacer, na bieganie, na spotkanie z przyjaciółmi
- 2 Cały czas czekam, aż ktoś do mnie napisze, zadzwoni, skomentuje wpis. Bardzo szybko odpisuję na wiadomości i komentuję wpisy innych osób
- 3 Staram się mieć telefon zawsze w zasięgu ręki
- 4 Bardzo często używam telefonu w ciągu dnia, robię selfie, jestem bardzo aktywny/a na różnych portalach społecznościowych
- 5 Uchodzę w towarzystwie za osobę, która zawsze ma telefon ze sobą
- 6 Kładę się z telefonem do łóżka. Korzystam z telefonu zanim pójde spać i zaraz jak się obudzę. Sprawdzam wiadomości, email, informacje, przeglądam portale społecznościowe. Czasem budzę się w nocy i używam telefonu
- 7 Nie wyobrażam sobie życia bez telefonu. Zawsze wracam do domu, gdy zapomnę go wziąć
- 8 Czasem mam już dosyć telefonu, czasem bym go wyrzucił/a, zostawił/a w domu. Czasem robię sobie własny detoks i świadomie, specjalnie nie używam telefonu
- 9 Odczuwam niepokój i rozdrażnienie, kiedy nie mogę korzystać z telefonu komórkowego np. mam rozładowaną baterię, nie mam zasięgu, ktoś nie pozwala mi z niego korzystać
- 10 Nałogowo sięgam po telefon, ciągle go odblokowuję, sprawdzam, często nie wiem, czemu to robię

