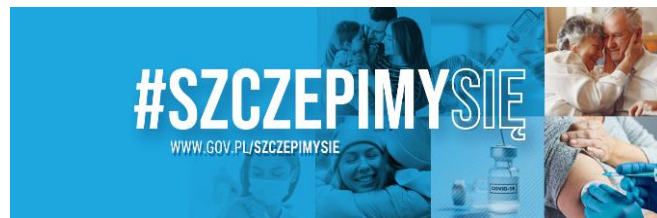


## Gdzie szukać pomocy?

Pamiętaj, korzystanie z telefonu komórkowego nie jest problemem - to małe urządzenie ułatwia życie. Jednak zbyt częste i intensywne korzystanie z niego może prowadzić do uzależnienia się. Używanie telefonu w niektórych sytuacjach zagraża zdrowiu i życiu np. przez kierowców czy przechodniów. Jeżeli więc zauważysz objawy uzależnienia od smartfonu u siebie lub bliskich możesz uzyskać bezpłatną anonimową poradę i pomoc specjalistów:

- 116 111** Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, czynny całą dobę.
- 800 100 100** Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawach bezpieczeństwa dzieci, pon. - pt. 12:00 – 15:00
- 801 889 880** Telefon zaufania – uzależnienia behawioralne, pon. - niedz. 17:00 - 22:00



**Telefoniczna Informacja Pacjenta**

**800 190 590**

**pacjent.gov.pl**

**diety.nfz.gov.pl**

Akademia NFZ  

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia

Ministerstwo Zdrowia

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia

**ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ**

## Profilaktyka uzależnień



## Telefon komórkowy

### Telefony w Polsce

- 97% Polaków powyżej 15 roku życia deklaruje korzystanie z telefonu komórkowego.
- 92% osób posiadających telefon komórkowy wykorzystuje go do łączenia się z Internetem.
- Coraz więcej uczniów korzysta z Internetu przez telefon dłużej niż 3 godziny dziennie.
- 10 lat to przeciętny wiek rozpoczęcia regularnego korzystania z telefonu komórkowego.
- Ponad 60% osób w wieku 15-35 lat ma telefon cały czas przy sobie w ciągu dnia, a blisko 82% nie rozstaje się z nim również w sypialni.

Czy wiesz ...

## Czym jest uzależnienie od telefonu?

Uzależnienie od telefonu komórkowego to potrzeba ciągłego korzystania z niego pomimo negatywnego wpływu na różne sfery życia m.in. rodzinną, zawodową, naukę, zdrowie, czas wolny. Współczesne telefony, oprócz możliwości wykonywania połączeń, kryją w sobie nieprzebrane możliwości, funkcje m.in. Internet, aparat, odtwarzacz muzyki, latarkę, nawigację, media społecznościowe, co sprawia wiele spraw dzięki korzystaniu z telefonu staje się łatwiejsze i wygodniejsze w realizacji. Charakterystycznym sygnałem uzależnienia od telefonu jest nadmierna ilość czasu spędzanego przed ekranem.

Rodzaje uzależnienia od telefonu:

- **Fonoholizm** - uzależnienie od telefonu komórkowego;
- **Nomofobia** (ang. no-mobile phobia) - lęk przed brakiem telefonu;
- **Phubbing** (ang. phone, snubbing) - skupienie uwagi na telefonie kosztem komunikacji interpersonalnej.

## Objawy uzależnienia od telefonu

- Stale trzymasz telefon w dłoni lub blisko siebie.
- Odczuwasz niepokój, gdy nie masz go przy sobie.
- Notorycznie sprawdzasz powiadomienia, SMS-y, e-maile itd.
- Wydaje Ci się, że słyszysz dzwonek telefonu lub czujesz jego wibracje, mimo że nikt do Ciebie nie dzwoni, nie pisze.
- Masz wrażenie, że coś Cię omija jeśli nie przejrzysz mediów społecznościowych lub nie sprawdzisz informacji w telefonie.
- W przypadku braku wiadomości masz poczucie osamotnienia.
- Korzystasz z telefonu mimo świadomości negatywnych skutków takich jak: brak snu, zmęczenie, ograniczenie kontaktów z bliskimi.
- Czas spędzany na rozmowach telefonicznych i w mediach społecznościowych jest coraz dłuższy.
- Nie udaje Ci się ograniczyć lub zaprzestać używania telefonu, jesteś zagubiony lub poirytowany, gdy ktoś Cię o to prosi.
- Zaniedbujesz inne aktywności, dotychczasowe zainteresowania, kontakty bezpośrednie z ludźmi na rzecz korzystania z telefonu.

## Czynniki ryzyka

- Nuda, brak hobby.
- Brak ustalonych zasad korzystania z telefonu komórkowego.
- Trudna sytuacja w pracy, szkole, konflikty rodzinne.
- Trudne relacje społeczne (brak akceptacji, nieśmiałość, samotność).
- Posiadanie kont na kilku portalach społecznościowych.

## Skutki uzależnienia

- Fizyczne - kłopoty ze wzrokiem, niewyspanie, zmęczenie, rozkojarzenie, brak koncentracji, bóle ramion, przedramion, nadgarstków i dłoni;
- Społeczne - ograniczenie kontaktów interpersonalnych, zaniedbywanie obowiązków (rodzinnych, szkolnych, zawodowych), gorsze wyniki w nauce, mniejsza wydajność w pracy;
- Psychiczne - stany lękowe charakterystyczne dla syndromu odstawienia: depresja, agresja słowna i fizyczna, utrata poczucia wpływu na dziejące się wydarzenia, apatia.

## Profilaktyka

Nie każdy użytkownik telefonu komórkowego jest lub będzie uzależniony. Można tego uniknąć, korzystając z telefonu komórkowego w sposób świadomy.

- Postaraj się odłączyć lub ograniczyć korzystanie z portali społecznościowych.
- Nie korzystaj z mediów społecznościowych przed snem czy w trakcie posiłku.
- Nawiązuj relacje w świecie rzeczywistym.
- Podczas spotkań skupiaj swoją uwagę na rozmówcy, odłóż i wycisz telefon.
- Spróbuj nie sięgać po telefon jeśli jesteś zmęczony czy znudzony.
- Znajdź hobby.
- Spędzaj czas wolny aktywnie (wyjdź na spacer, rower, poćwicz itp.)

15 lipca obchodzony jest Światowy Dzień bez Telefonu Komórkowego.  
Podejmij wyzwanie - odłóż telefon, ciesz się życiem!