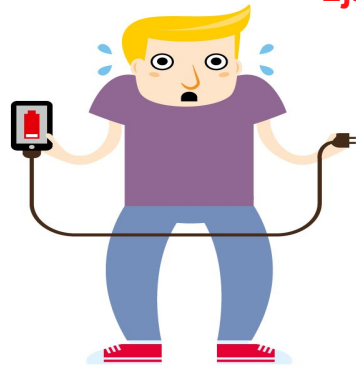


Zagrożenia wynikające z nałogowego korzystania z telefonów komórkowych

- zjawisko fonoholizmu



Symptom 1. #Często zerkam na telefon komórkowy, aby sprawdzić, czy ktoś do mnie nie napisał
#Często korzystam z telefonu, kiedy się nudzę



Symptom 2. #Noszę przy sobie ładowarkę/baterie w razie, gdyby mój telefon się rozładował

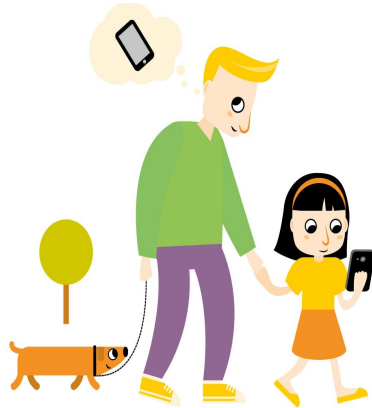


Symptom 4. #Kiedy jestem poza zasięgiem telefonii komórkowej, robię wszystko, aby ten zasięg zdobyć



Symptom 5. #Jestem osobą, która zawsze dostępna jest „pod telefonem”

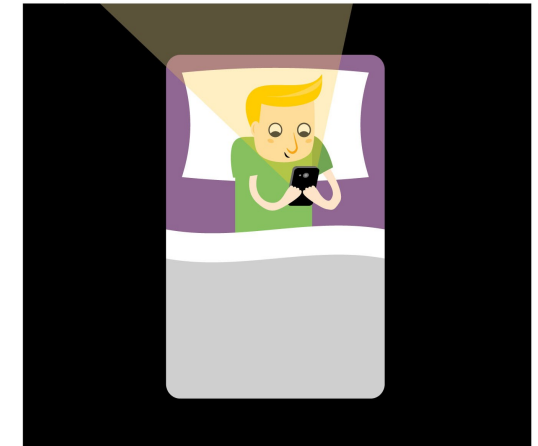
Jestem kojarzony/a przez innych jako osoba, która nie rozstaje się z telefonem komórkowym



Symptom 3. #Nie mając ze sobą telefonu, często myślę o tym, kto do mnie napisał bądź zadzwonił #Nie wyobrażam sobie codziennego życia bez używania telefonu komórkowego



Symptom 8. #Zaniedbałem/am obowiązki domowe/szkolne/zawodowe, bo telefon pochłaniał zbyt wiele mojej uwagi



Symptom 6. #Staram się mieć telefon zawsze przy sobie również wtedy, kiedy kładę się spać i kiedy wstaję z łóżka
#Zdarza mi się niedosypiać, by korzystać z telefonu, np. smsować, grać w gry, korzystać z internetu



Symptom 7. #Odbieram połączenia telefoniczne nawet w sytuacjach, w których może stwarzać to zagrożenie, np. na przejściu dla pieszych, kiedy prowadzę samochód

#Czasem tąpię się na tym, że nie wiem, jak przebyłem/am drogę z punktu A do punktu B, bo tak bardzo byłem/am zaabsorbowany/a korzystaniem z telefonu komórkowego



Symptom 9. #Korzystam z telefonu komórkowego, nawet wówczas, kiedy wykonuję inne obowiązki

#Czasem nie potrafię skoncentrować się na jednej czynności, gdyż jestem rozproszony/a z powodu mojego telefonu

#Gdybym mógł/mogła korzystać/a/bym z telefonu komórkowego i internetu niezależnie od sytuacji i czynności, jakie muszę wykonać



Symptom 10. #Wykorzystuję każdą wolną chwilę, nawet krótką, aby korzystać z telefonu komórkowego



Symptom 11. #Jestem osobą, która bardzo często robi zdjęć innym oraz zdjęcia selfie i często umieszczam je w sieci, koncentrując na nich wielką uwagę



Symptom 12. #Wykorzystuję każdą wolną chwilę, nawet krótką, aby korzystać z telefonu komórkowego



Symptom 13. #Czuję się zły/zła w towarzystwie i zdenerwowany/a, kiedy z jakichś powodów nie mogę korzystać z telefonu

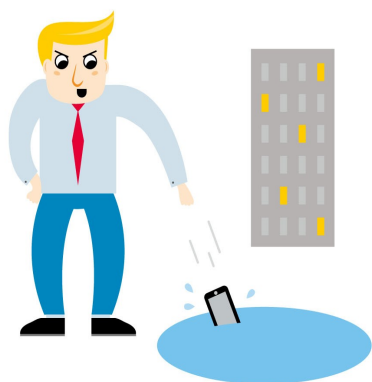
#Zabranie mi telefonu komórkowego byłoby dla mnie surową karą



Symptom 14. #Używając telefonu komórkowego, ograniczyłem/am realne (fizyczne) kontakty z wieloma osobami



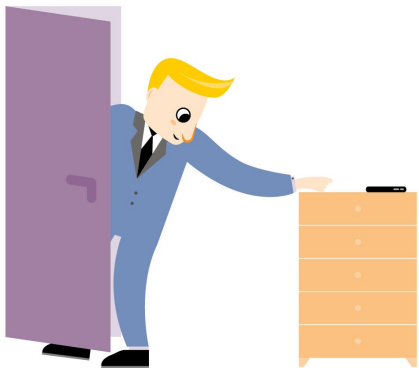
Symptom 16. #Czuję się przeciążony/a informacjami medialnymi
#Mam dosyć bycia non stop w kontakcie z innymi ludźmi



Symptom 15. #Chciał/a/bym wyłączyć telefon i nie być dostępny/a dla nikogo

#Podejmuję próby mające na celu ograniczenie korzystania przeze mnie z telefonu komórkowego

#Trudno mi przestać korzystać z telefonu, nawet gdy założę sobie wcześniej limit czasowy



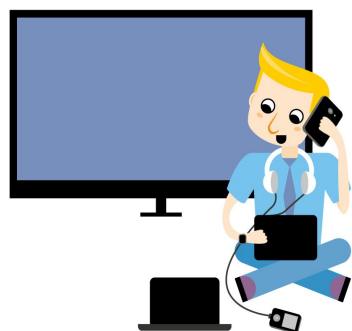
Symptom 17. #Jeśli zapomnę wziąć telefon ze sobą, robię wszystko, aby jak najszybciej mieć go ponownie przy sobie. Bez telefonu czuję się niekomfortowo



Symptom 18. #Czasem muszę ukrywać przed rodzicami bądź innymi ważnymi dla mnie osobami fakt, że korzystam z telefonu komórkowego



Symptom 18. #Czuję wewnętrzną potrzebę, aby odpisać na SMS/email jak najszybciej jest to możliwe



Symptom 20. #Przywiązuję ogromną wagę do marki posiadanego przeze mnie telefonu komórkowego, mogę powiedzieć, że jestem elektronicznym gadzeczniarzem



Symptom 21. #Regularnie piszę wiadomości bądź sprawdzam internet, kiedy prowadzę samochód

Symptom 22. #Jestem osobą, która ciągle rozmawia przez telefon komórkowy



Symptom 24. #Korzystanie przeze mnie z telefonu komórkowego doprowadza do kłótni i konfliktów z najbliższymi

Symptom 23. #Jeśli usłyszę dźwięk przychodzącej do mnie wiadomości, od razu instynktownie sięgam po telefon, przerywając to, co właśnie robiłem/am