



### Kategoria

- Zdrowie

Dla wielu telefon komórkowy to nie tylko narzędzie do komunikacji. To sposób na życie. Spędzamy z nim coraz więcej czasu. Niestety, dla niektórych stał się uzależnieniem.

Z okazji Światowego Dnia bez Telefonu Komórkowego, obchodzonego 15 lipca, Podlaski Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia zachęca do podjęcia wyzwania: Odłóż telefon, ciesz się życiem!

Technologie ułatwiają życie. Jednak zbyt częste i intensywne korzystanie z telefonu może prowadzić do uzależnienia się.

### Czym jest uzależnienie od telefonu?

Uzależnienie od telefonu komórkowego to potrzeba ciągłego korzystania z niego pomimo negatywnego wpływu na różne sfery życia m.in. rodzinę, pracę, naukę, zdrowie, czas wolny. Zaniedbywanie pewnych obszarów na rzecz spędzenia czasu ze smartfonem to charakterystyczny sygnał uzależnienia od telefonu, co objawia się nadmierną ilością czasu spędzanego przed ekranem.

Używanie telefonu w niektórych sytuacjach zagraża zdrowiu i życiu np. przez kierowców czy

przechodniów, którzy poruszają się zapatrzeni w ekran.

## **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.

## **Profilaktyka uzależnień od telefonu**

Nie każdy użytkownik telefonu komórkowego jest lub będzie uzależniony. Można tego uniknąć, korzystając z telefonu komórkowego w sposób świadomy. Warto postarać się ograniczyć korzystanie z portali społecznościowych, nie korzystać z mediów społecznościowych przed snem czy w trakcie posiłku.

Budowanie relacji w świecie rzeczywistym, i realne działania mają nieocenioną wagę w osiągnięciu balansu. Skupianie uwagi na rozmówcy podczas spotkań, przy jednoczesnym odłożeniu telefonu na bok czy wyciszeniu urządzenia.

Spędzanie czasu wolnego aktywnie: spacer, ćwiczenia, czy oddanie się pasji to sposoby na ucieczkę od nudny, która jest powodem sięgania po telefon „dla zabicia czasu”.

Podlaski Oddział Wojewódzki NFZ zachęca do regularnych ćwiczeń w ramach sprawdzonych, bezpiecznych treningów: 8 tygodni do zdrowia.

<https://akademia.nfz.gov.pl/8-tygodni-do-zdrowia/>

## **Gdzie szukać pomocy?**

**Bezpłatną i anonimową poradę i pomoc specjalistów można uzyskać na dedykowanych infoliniach:**

116-111 - Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, czynny całą dobę

800-100-100 - Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawach bezpieczeństwa dzieci, czynny od poniedziałku do piątku w godz. 12:00 - 15:00

801-889-880 - Telefon zaufania dla uzależnionych behawioralne, czynny przez cały tydzień w godz. 17:00 - 22:00.

## Skutki uzależnienia

Nadmierne używanie telefonu komórkowego może wiązać się z kłopotami ze wzrokiem, niewyspaniem, zmęczeniem, brakiem koncentracji, a także różnego rodzaju bólami ramion, przedramion, nadgarstków i dłoni.

Ponadto ograniczone kontakty interpersonalne, mogą prowadzić do zaniedbania pewnych obszarów życia, np. obowiązków zawodowych, szkolnych czy domowych.

Mogą pojawić się problemy psychiczne - stany lękowe charakterystyczne dla syndromu odstawienia: depresja, agresja słowna i fizyczna, utrata poczucia wpływu na dziejące się wydarzenia, apatia.

## Dane - telefon 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.

**Beata Leszczyńska**

**Kierownik Zespołu Komunikacji Społecznej**

**Podlaskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ**

---

**Source URL:** <https://hajnowka.pl/aktualnosc/zdrowie/1473-uzaleznienie-od-telefonu-komorkowego>