

## Uzależnienie od telefonu w „Środzie z Profilaktyką”



## **Uzależnienie od telefonu w „Środzie z Profilaktyką”**

Data publikacji

14.07.2021 12:05

## **Tematem dzisiejszej „Środy z Profilaktyką” organizowanej przez NFZ jest profilaktyka uzależnień od telefonu komórkowego.**

1. 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.
2. 97% Polaków powyżej 15 roku życia deklaruje korzystanie z telefonu komórkowego.
3. 92% osób posiadających telefon komórkowy wykorzystuje go do łączenia się z Internetem.
4. Coraz więcej uczniów korzysta z Internetu przez telefon dłużej niż 3 godziny dziennie.
5. 10 lat to przeciętny wiek rozpoczęcia regularnego korzystania z telefonu komórkowego.
6. 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.
7. 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.
  - Nawiażuj 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.).

Więcej informacji w poniższych materiałach informacyjnych:

[Ulotka informacyjna](#)

[Film informacyjny](#)

**Źródło:** <https://akademia.nfz.gov.pl/wp-content/uploads/2021/07/Ulotka-Profilaktyka-uzale%C5%BCnie%C5%84.-Telefon-kom%C3%B3rkowy.pdf>

**Grafika:** <https://pixabay.com/pl/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)