

# PREVENCIJA OVISNOSTI O TEHNOLOGIJI MEĐU MLADIMA I ADOLESCENTIMA

## Uvijek na mreži

Ako osjećate neodoljivi nagon za često provjeravanje vašeg telefona, a to je prvo što učinite ujutro i zadnje prije spavanja, to može upućivati da ste ovisni o tehnologiji.



## Digitalna uspavanka

Mnogi ljudi odlaze u krevet s mobitelom i surfaju internetom dok ne zaspu, iako je uz plavu svjetlost ekrana puno teže zaspati.



## Beznadni bez tehnologije

Nomofobija - naziv je za fobiju zbog koje se bojite biti bez mobilnog uređaja.



## Ukopčani u struju

Ovisnost o tehnologiji utječe ne samo na svakodnevni život, nego i na mentalno i fizičko zdravlje, odnose te na akademski i poslovni uspjeh.

