

PREVENCE ZÁVISLOSTI NA TECHNOLOGIÍCH U MLÁDEŽE A DOSPÍVAJÍCÍCH

Vždy online

Pokud je sledování mobilního telefonu první věcí, kterou děláte ráno, a poslední věcí, kterou děláte před usnutím, může to znamenat, že jste závislí na technologiích. Fobie, která spočívá v závislosti na vlastním mobilním telefonu nebo smartphonu se nazývá nomofobie.



Digitální ukolébavka

Mnoho mladých lidí si bere své telefony do postele a surfují na internetu dokud neusnou. Modré světlo vyzařující z obrazovky telefonu však způsobuje usínání mnohem obtížnějším.



Beznadějný bez technologie

Nomofobie je označení pro úzkostnou poruchu nebo fobii, jež spočívá v závislosti na vlastním mobilním telefonu. Postižený jedinec trpí strachem ze ztráty signálu, vybití baterie, zapomenutí nebo ztráty svého telefonu



Připojený

Závislost na technologiích ovlivňuje nejen každodenní život, ale také duševní a fyzické zdraví, vztahy a pracovní výkon. Kontrola mobilů v mnoha případech přerůstá do neurotického chování, které zásadně ovlivňuje schopnost zaměstnanců soustředit se na práci.