**Dejte pozor na nomofobii - závislosti na telefonu**

**…i 10 minut bez telefonu pro mnohé znamená stres**

**Závislosti se netočí pouze kolem drog, jak by si mnozí mohli myslet, ale stále více lidí (především mladší generace) se stává závislá na moderních technologiích. Především na potřebě mít stále u sebe mobilní telefon. Tento pocit a nutkání být stále ve styku se svým smartphonem může vést až k závislosti zvané Nomofobie (anglického nomophobia – NO MObile PHOne foBIA – fobie z toho nemít mobilní telefon), která je velkým spouštěčem stresu v digitální době 21.století.**

Chytré telefony, mobilní internet, aplikace jako Facebook, WhatsApp, Viber, Instagram, Twitter a mnohé další, jsou již běžnou součástí našich životů. Umožňují nám být v neustálém kontaktu s druhými, sdílet naše názory, či rychle komunikovat. Problém u mnohých ale nastává, pokud nemají přístup k online aplikacím okamžitě a teď hned. U mnohých lidí tak může nastat stres hraničící až s fyzickými bolestmi jako je žaludeční nevolnost či bolesti hlavy. Výzkumy ukazují, že nomofobie je rozsáhlý fenoménem, který zasahuje všechny věkové skupiny (nejvíce ale samozřejmě mladší generaci**). Nomofobie je stále velmi novým termínem, takže ještě nejsou stanovené letité analýzy v různých intenzitách trpí nomofobii až 60 % uživatelů mobilních telefonů.**

**Syndrom falešného zvonění**

„Projevy nomofobie jsou velmi blízké projevům jakékoliv jiné závislosti, včetně fyzických i psychických projevů. **Potřeba mít telefon neustále u sebe a reagovat na každý nový podnět, který z něj přichází. Díky tomu jsou lidé více nesoustředění a neschopni se koncentrovat na jeden úkol, jednu myšlenku. To se pak přenáší do dalších oblastí života, jako je studium nebo pracovní výkon**. Dalším nebezpečným aspektem je pak psaní zpráv při řízení, ale ani chodci nejsou v bezpečí, pokud je displej telefonu přivábí natolik, že nevěnují pozornost okolí a situaci kolem sebe.

„**Mnoho lidí začíná být nervózní již po deseti minutách, kdy svůj telefon nemohou zkontrolovat. Lidé, kteří mají k nomofobii blízko, svůj telefon kontrolují i každé čtyři minuty**,“ říká psycholog Mgr. Ondřej Pečený z kliniky KAPPA. Vznikat mohou i fantomové vibrace (syndrom falešného zvonění). Lidé v úzkostlivém očekávání zprávy, či telefonního hovoru, mají pocit, že jim telefon vibruje či zvoní, i když tomu tak není.

**Dalšími znaky nomofobie jsou:**

Psychický i fyzický stres při vybití telefonu či ztrátě signálu a nemožnosti se připojit na wifi či data.

Pocit podrážděnosti, když nemůžeme kontrolovat telefon
Nemožnost odchodu z domova bez mobilního telefonu
Neustálá potřeba kontrolovat pracovní emaily během dovolené
Budíte se během noci, abyste zkontrolovali svůj telefon.
První věcí, co po probuzení uděláte je, že zkontrolujete mobilní telefon
… pokud jste alespoň dvakrát zkontrolovali svůj mobilní telefon, během toho, co čtete tento text :)

**Raději bez kávy než týden bez telefonu**

Podle amerického průzkumu aplikace Visible by až 50 % dotázaných ve věku 18 - 34 let se raději na týden vzdalo kávy či mytí hlavy, než by bylo bez telefonu. Což značí, že pro mnohé jsou telefony tou nejdůležitější součástí i doplňkem. Pokud si nedokážete představit ani chvíli bez telefonu a chtěli byste s tím něco dělat a omezit tak vaši závislost, **Mgr. Ondřej Pečený sepsal pár rad, které mohou pomoci závislost potlačit:**

Vypněte všechny notifikace na aplikacích nebo využívejte nastavení jednotlivých aplikací k tomu, abyste to byli vy, kdo rozhoduje o tom, kdy a co si přečtete.

Zapínejte datové připojení jen tehdy, když je opravdu potřebujete. Příjemným vedlejším efektem je, že vám baterie vydrží výrazně déle.

Používejte i alternativní (analogové) zdroje – autoatlasy, plány měst, knihy apod.

Stanovte si chvíle, které budete trávit bez technologií po ruce – např. zákaz technologií v ložnici před spaním a během spánku. Ideální dobou je alespoň hodinu před spaním mobil vůbec nepoužívat.

Pokud se potřebujete soustředit na nějakou práci, odstraňte telefon ze svého zorného pole, nebo jej otočte displejem dolů tak, abyste na displej neviděli.