



Що таке номофобія?

Якщо ви проводите більше часу в соціальних мережах або іграх, ніж спілкуєтеся з реальними людьми, або не можете утриматися від багаторазової перевірки повідомлень, електронної пошти або додатків, швидше за все у вас номофобія - нав'язливий страх залишитися без свого мобільного телефону.

Як визначити залежність від гаджетів?

Симптоми номофобії:

- відчуття схвильованості та паніки в момент, коли не можете знайти свій мобільний;
- тремтіння в руках, дискомфорт і страх присутні до тих пір, поки не буде виявлений телефон;
- злість, що насувається, істерика, паніка та запаморочення, прискорений пульс при втраті телефону;
- де б ви не знаходилися (на занятті, на важливій зустрічі та ін.), постійно дивитися в екран телефону, щоб переглянути приватні сторінки в соцмережах, електронну пошту, дзвінки;
- не вимикаєте телефон, навіть у потрібних умовах;
- телефон завжди з вами - на відпочинку, на пляжі, за кермом машини, в магазині (який знаходиться за дві хвилини від будинку), в туалеті, у ванній, в ліжку;

- **всюди носите з собою зарядний пристрій, боячись того, що у телефона сяде батарея;**
- **боїтеся, що несподівано закінчатся гроші на рахунку, і завжди поповнюєте телефон «з запасом»;**
- **стежите за всіма актуальними новинками світу мобільних технологій, оновлюєте додатки до останніх версій і сам телефон, постійно купуєте різноманітні аксесуари (чохли, дармовиси та ін.);**
- **регулярно завантажуйте програми, ігри, картинки, змінюєте налаштування та мелодії.**

Навіть якщо ви не виявили симптоми номофобії у себе, все ж зверніть увагу на те, яка кількість гаджетів присутня у вашому житті. Вчіться слухати, бачити, знати та жити без них.

