

Symptomy uzależnienia od telefonu

Niniejsza ankieta służy autoweryfikacji, czy występują u Ciebie symptomy uzależnienia od telefonu komórkowego. Twoje zadanie polega na tym, aby przy każdym twierdzeniu określić jego prawdziwość **w odniesieniu do siebie samego** poprzez udzielenie **odpowiedzi TAK lub NIE**.

1. Często zerkam na telefon komórkowy, aby sprawdzić czy ktoś do mnie napisał. Często korzystam z telefonu kiedy się nudzę.
2. Noszę przy sobie ładowarkę/baterię w razie, gdyby mój telefon się rozładował.
3. Nie mając ze sobą telefonu często myślę o tym, kto do mnie zadzwonił bądź napisał. Nie wyobrażam sobie codziennego życia bez używania telefonu komórkowego.
4. Kiedy jestem poza zasięgiem telefonii komórkowej, robię wszystko, aby ten zasięg znaleźć.
5. Jestem osobą, która zawsze jest dostępna „pod telefonem”.
6. Staram się mieć telefon zawsze przy sobie – również wtedy, gdy kładę się spać bądź wstaję z łóżka.
7. Odbieram połączenia telefoniczne również wtedy, gdy stwarza to zagrożenie, czyli na przykład podczas przechodzenia przez przejście dla pieszych.
8. Czasem łapię się na tym, że nie wiem jak przebyłem/łam drogę z punktu A do punktu B, bo tak byłem/łam zaabsorbowany/na korzystaniem z telefonu komórkowego.
9. Zanedbuję moje obowiązki domowe/zawodowe/szkolne z tego względu, że telefon absorbuje zbyt dużo mojej uwagi.
10. Korzystam z telefonu komórkowego nawet wówczas, gdy wykonuję inne obowiązki.
11. Czasem nie potrafię się skoncentrować na jakiejś czynności, gdyż jestem zaabsorbowany/a moim telefonem.
12. Wykorzystuję każdą wolną chwilę – nawet krótką, by korzystać z mojego telefonu komórkowego.
13. Jestem osobą, która bardzo często robi zdjęcia innym oraz zdjęcia *selfie*, aby zamieścić je w sieci i sprawdzać jak są oceniane przez innych.
14. Czuję negatywne emocje (złość, smutek, lęk lub inne), gdy z jakiś powodów nie mogę korzystać z mojego telefonu.
15. Przez używanie telefonu komórkowego ograniczyłem/łam realne kontakty z rodziną lub znajomymi.
16. Czasem chciałbym/chciałabym wyłączyć telefon i nie być dostępnym/ną dla nikogo.
17. Podejmowałem/łam już nieudane próby ograniczenia używania telefonu komórkowego.
18. Czasem czuję się zmęczony/na informacjami medialnymi i byciem w ciągłym kontakcie.
19. Jeśli zdarzy mi się zapomnieć telefonu, to robię wszystko, aby mieć go jak najszybciej przy sobie.
20. Coraz częściej czuję wewnętrzną potrzebę, aby odpisać na wiadomość z telefonu komórkowego najszybciej jak to możliwe.
21. Zdarzyło się, że musiałem/łam ukrywać przed rodzicami bądź innymi, ważnymi dla mnie osobami fakt, że korzystam z telefonu komórkowego.
22. Przywiązuję dużą wagę do marki mojego telefonu komórkowego.
23. Regularnie sprawdzam wiadomości w moim telefonie komórkowym – nawet, gdy prowadzę samochód.
24. Jestem oceniany/na przez innych jako osoba, która wciąż rozmawia przez telefon komórkowy i nie umie się z nim rozstać.
25. Jeśli tylko usłyszę sygnał wiadomości, to od razu przerywam czynność, którą aktualnie wykonywałem/łam i sprawdzam mój telefon komórkowy.
26. Korzystanie przede mną z telefonu komórkowego jest przyczyną kłótni i konfliktów z najbliższymi.
27. Czasem czuję wibrację mojego telefonu lub wydaje mi się, że słyszę sygnał wiadomości mimo, że nikt nic do mnie nie napisał ani nie zadzwonił.

Jeśli udzieliłeś/łaś odpowiedzi twierdzącej na 8 i więcej zdań, może to oznaczać, że rozwija się u Ciebie uzależnienie od telefonu. Dlatego absolutnie powinieneś/powinnaś sam/a ustalić swoje zasady i obwarowania określające sposób korzystania z telefonu lub zgłosić się do terapeuty specjalizującego się w zakresie leczenia uzależnień behawioralnych – na przykład do Ośrodka Profilaktyki i Terapii Uzależnień w Gdyni (nr tel. 58 621 61 35, strona www: <http://opitu.pl/>) lub innej instytucji/organizacji zajmującej się leczeniem uzależnień od telefonu.