

# PROBLEMY Z UŻYWANIEM SMARTFONÓW

# 1

Noszę przy sobie ładowarkę lub powerbanka w razie, gdyby mój telefon się rozładował.

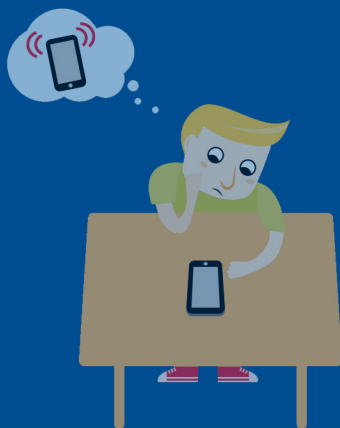


Zaniedbuję  
obowiązki  
domowe, szkolne  
lub zawodowe, bo  
telefon pochłania  
zbyt wiele mojej  
uwagi.



2

Ciągle zerkam na  
telefon, żeby  
sprawdzić, czy ktoś  
do mnie napisał.



A  
Kiedy nie mam ze  
sobą telefonu,  
często myślę o tym  
kto do mnie  
napisał albo  
zadzwoił



Czasem nie  
potrafię się  
skoncentrować na  
jednej czynności,  
gdyż rozprasza  
mnie mój telefon.



Kiedy jestem poza  
zasięgiem telefonii  
komórkowej, robię  
wszystko, aby  
goodzyskać.



7  
Zdarza mi się  
niedosypiać bo  
używam telefonu,  
np. SMS-uję, gram  
w gry, korzystam z  
internetu.





Czasem łąpię się na tym, że nie wiem, jak przebyłam/przebyłem drogę z punktu A do punktu B, bo tak bardzo zajmuje mnie telefon.



Nie widzę nic złego  
w korzystaniu z  
telefonu nawet  
wtedy, kiedy  
przebywam z  
innymi w  
towarzystwie.



10  
Źle się czuję, kiedy  
nie mogę  
korzystać z  
telefonu. Zabranie  
mi telefonu  
komórkowego jest  
dla mnie surową  
karą.

