

## Kako odvisen oz. odvisna si od mobilnega telefona?

Mobilni telefon je postal zelo pomemben del življenja najstnikov, saj je pogosto sredstvo za komunikacijo, pa tudi za fotografiranje, snemanje, poslušanje glasbe, gledanje filmov, igranje igrice ali brskanje po spletu. Preko mobilnega telefona najstniki tudi radi ustvarjajo in objavljajo vsebine na socialnih omrežjih. Nekateri imajo telefon ves čas pri sebi, ker se bojijo, da bi kaj zamudili. Mnogi tudi mislijo, da morajo takoj odgovoriti na sporočila prijateljev. Raba telefona lahko torej povzroča nekako odvisnost. Kako izgleda pri tebi? Preizkusi se in odgovori na naslednja vprašanja.



|                                                                                                                             | DA | NE |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|
| Več časa preživim na telefonu, kot si dejansko želim.                                                                       |    |    |
| Ko ne morem ali ne smem uporabljati mobilnega telefona, pogosto razmišljam o tem, kdo je pisal ali kaj se dogaja na spletu. |    |    |
| Ljudje, ki so mi blizu, se pritožujejo, da preveč časa preživim na mobilnem telefonu.                                       |    |    |
| Zaradi uporabe mobilnega telefona preživljam manj časa z drugimi kot prej.                                                  |    |    |
| Zaradi uporabe mobilnega telefona trpi moj uspeh v šoli.                                                                    |    |    |
| Ko sem žalosten/žalostna, osamljen/a ali jezen/jezna, uporabljam telefon, da pozabim na slabe stvari.                       |    |    |
| Zanemarjam svoje obveznosti, da lahko več časa preživim na telefonu.                                                        |    |    |
| Če dalj časa ne morem pogledati na telefon, postanem nemiren oz. nemirna.                                                   |    |    |
| Težko drugim iskreno povem, koliko časa preživim na telefonu.                                                               |    |    |

Če si pogosteje odgovoril/a z **da**, si preveč pod vplivom mobilnega telefona. Če sam/a ne moreš ničesar spremeniti, poišči pomoč družinskih članov ali bližnjih prijateljev.

Če pa si pogosteje odgovoril/a z **ne**, čestitamo! Svojo uporabo mobilnega telefona imaš pod nadzorom.