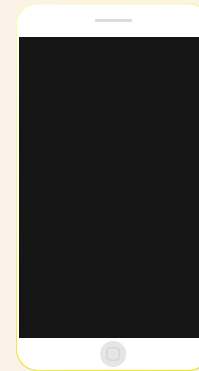


TEST:

Jak jste na tom
s telefonem?

Otestujte si vlastní
chování.

Nevykazuje známky
závislosti nebo
kompulzivity?



Následuje 15 otázek.

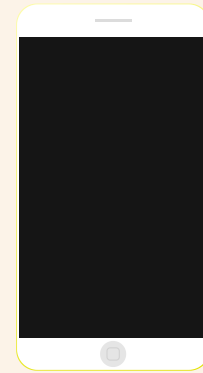
Na každou můžete odpovědět ano nebo ne.

Za každé ano si přičtete 1 bod.



1. Stává se mi,
že když používám
svůj smartphone,
úplně ztratím
přehled o čase.

ano - ne



2. Když nemám co dělat, čekám ve frontě, v čekárně, na autobus, raději vytáhnu telefon, než abych zůstal/a se svými myšlenkami nebo komunikoval/a s lidmi okolo.

ano - ne



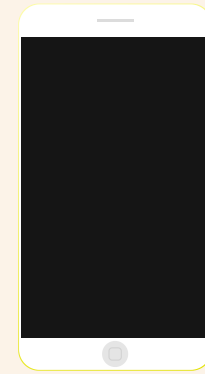
3. Posíláním zpráv,
e-mailů, kontrolou
sociálních sítí apod.
trávím více času
než reálným
hovorem s lidmi
okolo mně.

ano - ne



4. Trávím na svém
smartphonu stále
více času.

ano - ne



5. Přeji si, abych na
svém smartphonu
trávil/a méně času.

ano - ne



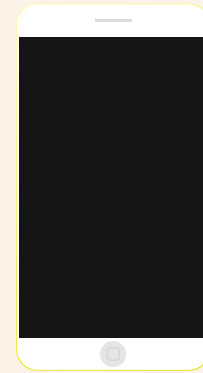
6. Když spím,
můj smartphone je
zapnutý vedle postele
nebo pod polštářem.

ano - ne



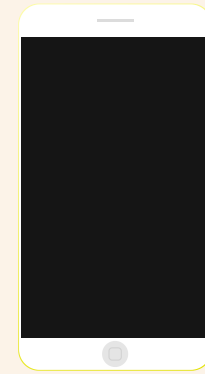
7. Prohlížím a
odpovídám na zprávy
a e-maily kdykoliv
během dne i noci -
i když to znamená,
že musím přerušit jiné
aktivity.

ano - ne



8. Občas používám e-mail, zprávy, sociální sítě nebo web při řízení nebo jiných aktivitách, které vyžadují plnou pozornost a soustředění.

ano - ne



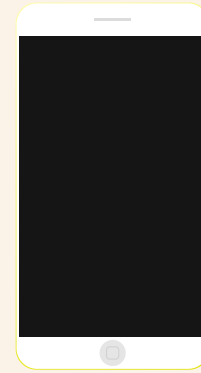
9. Myslím si,
že používání
smartphonu někdy
snižuje moji
produktivitu.

ano - ne



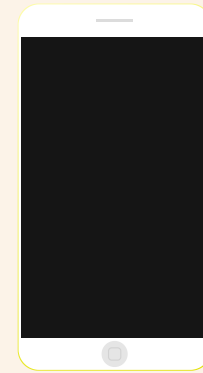
10. Když mám během dne svůj smartphome úplně vypnout, cítím úzkost, nebo alespoň lehkou nevoli.

ano - ne



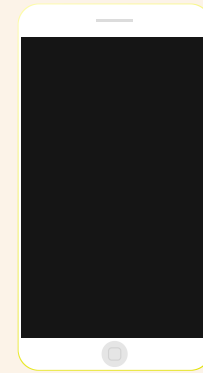
11. Cítím se
nesvá/nesvůj, když
si náhodou
zapomenu svůj
smartphone v autě,
doma, nebo je
rozbitý.

ano - ne



12. Když jím,
můj smartphone
je téměř vždy na
stole.

ano - ne



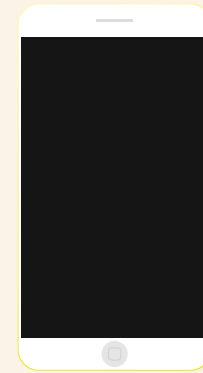
13. Když můj
smartphone zazvoní,
zabzučí nebo pípne,
mám silné nutkání
zkontrolovat nejen
příchozí hovor nebo
oznámení, ale i další
zprávy, tweety,
e-maily...

ano - ne



14. Bezmyšlenkově
kontroluji
smartphone
několikrát denně,
i když vím, že tam
velmi pravděpodobně
nic nového nebo
důležitého nenajdu.

ano - ne



15. Myslím si,
že na svém
smartphonu trávím
vice času, než si
uvědomuji.

ano - ne

VAŠE SCORE

1 - 2 body: Gratulujeme, na smartphonu nejste nijak závislí, spíše jej využíváte, než byste se jím nechali zneužívat.



3 - 4 body: Vaše chování vykazuje mírně problematické nebo kompulzivní chování. Nastavte si zdravé zásady používání technologií.

5 - 8 bodů: Je pravděpodobné, že se potýkáte s digitální závislostí. Zkuste digitální detox a nastavte si zdravé hranice.

9 a více bodů: Měli byste zvážit konzultaci s psychologem, který se specializuje na závislosti a kompulzivní chování.