**Test: Jak jste na tom s telefonem?**

Otestujte si vlastní chování.

Následuje 15 otázek. Na každou můžete odpovědět ANO nebo NE.

**Za každé ANO si přičtěte 1 bod.**

1. Stává se mi, že když používám svůj smartphone, úplně ztratím přehled o čase.
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.
3. Posíláním zpráv, e-mailů, kontrolou sociálních sítí apod. trávím více času než reálným hovorem s lidmi okolo mě.
4. Trávím na svém smartphonu stále více času.
5. Přeji si, abych na svém smartphonu trávil/a méně času.
6. Když spím, můj smartphone je zapnutý vedle postele nebo pod polštářem.
7. Prohlížím a odpovídám na zprávy a e-maily kdykoliv během dne i noci – i když to znamená, že musím přerušit jiné aktivity.
8. Občas používám e-mail, zprávy, sociální sítě nebo web při řízení nebo jiných aktivitách, které vyžadují plnou pozornost a soustředění.
9. Myslím si, že používání smartphonu někdy snižuje moji produktivitu.
10. Když mám během dne svůj smartphone úplně vypnout, cítím úzkost, nebo alespoň lehkou nevoli.
11. Cítím se nesvá/nesvůj, když si náhodou zapomenu svůj smartphone v autě, doma nebo je rozbitý.
12. Když jím, můj smartphone je téměř vždy na stole.
13. Když můj smartphone zazvoní, zabzučí nebo pípne, mám silné nutkání zkontrolovat nejen příchozí hovor nebo oznámení, ale i další zprávy, tweety, e-maily…
14. Bezmyšlenkovitě kontroluji smartphone několikrát denně, i když vím, že tam velmi pravděpodobně nic nového nebo důležitého nenajdu.
15. Myslím si, že na svém smartphonu trávím více času, než si uvědomuji.

Vyhodnocení:

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.

www.digitalnizdravideti.cz