



DIGITÁLNÍ ZÁVISLOST

5 varovných signálů



1. nespavost a únava

Děti tráví čas na mobilu do pozdních nočních hodin, což narušuje jejich spánek. Časté jsou problémy se soustředěním a denní ospalost.



2. podrážděnost a změny nálady

Zvýšená agresivita, frustrace nebo depresivní ladění spojené s omezením přístupu k technologiím. Děti reagují podrážděně, pokud musí mobil odložit.



3. pokles školního výkonu

Snížená schopnost soustředění, horší paměť a výkonnost ve škole. Technologie mohou narušit schopnost dlouhodobého soustředění na výuku.



4. vyhýbání se sociálnímu kontaktu

Děti upřednostňují online svět před přáteli, rodinou a běžnými aktivitami. Mohou se stranou držet i během přestávek ve škole.



5. úzkost při odpojení od mobilu

Stres, nervozita nebo panické reakce při omezení přístupu k telefonu nebo internetu. Může se projevit jako zvýšená úzkost nebo dokonce psychosomatické obtíže.