

A hand is shown holding a black smartphone, with the index finger touching the screen. The background is a light blue-grey surface covered with numerous hand-drawn black icons. These icons include a clock, speech bubbles, envelopes, musical notes, a calendar page with the number 31, a film strip, a camera, a question mark, a smiley face, a person icon, a play button, a speech bubble with a person inside, a telephone handset, a calendar page with the number 31, a film strip, a camera, a question mark, a smiley face, a person icon, a play button, a speech bubble with a person inside, a telephone handset, and a calendar page with the number 31.

Fonoholizm i siecioholizm

Aleksandra Rożek
Aleksandra Kuszewicz
Justyna Szymborska

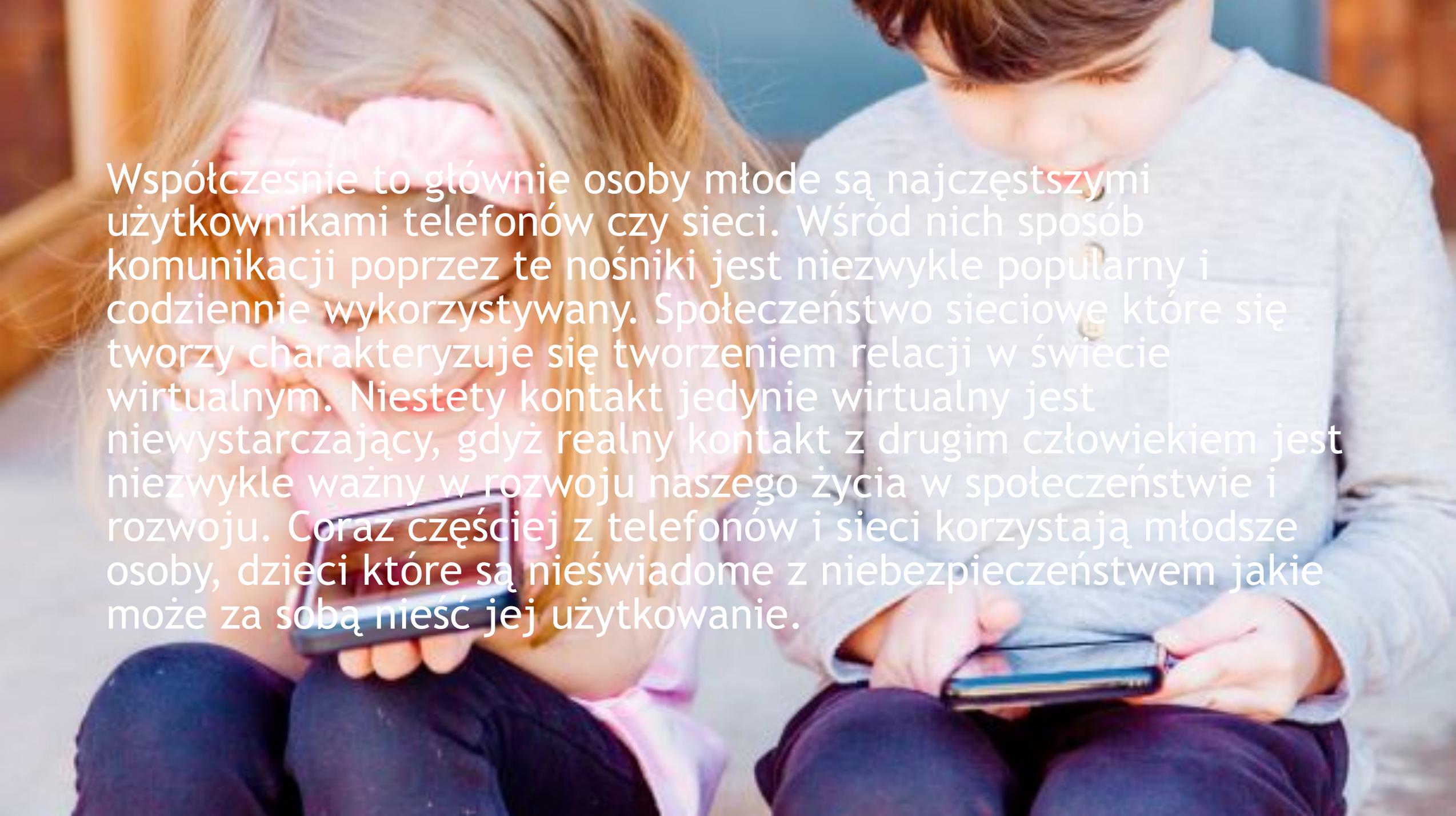


ile razy dzisiaj w ciągu dnia miałeś telefon w ręce? Być może właśnie go trzymasz. W obecnych czasach telefon jest obecny z nami niemal cały czas i w każdej sytuacji. Jest to związane z postępem cywilizacyjnym, którego nie jesteśmy w stanie powstrzymać. Telefon stał się przedmiotem bez którego nie potrafimy już funkcjonować. Korzystamy z niego żeby sprawdzić godzinę, włączyć budzik, skontaktować się z innymi, ale również umożliwia nam on łatwy dostęp do sieci internetowej w której otrzymamy odpowiedź na każde nurtujące nas pytanie. Z sieci internetowej korzysta każdy. Jedni korzystają z niej do nauki, a inni do pracy, czy rozrywki. Wiele czynności jest już praktycznie niemożliwych do wykonania bez użycia telefonu czy dostępu do internetu.

Fonoholizm

Fonoholizm aktualnie traktowany jest jako zjawisko, a nie choroba ze względu na brak badań diagnostycznych dzięki którym jednoznacznie moglibyśmy stwierdzić występowanie uzależnienia od telefonu. Trudno jest jednoznacznie stwierdzić kiedy mamy do czynienia ze szkodliwym użytkowaniem, nadużywaniem, a uzależnieniem od telefonu. Granice te są niejednoznaczne, jednak pewne objawy mogą sugerować, że takowe uzależnienie zaczyna się przejawiać.



A photograph of two young girls sitting on the floor, looking at their smartphones. The girl on the left has long blonde hair and is wearing a pink top. The girl on the right has dark hair and is wearing a light blue sweater. They are both holding their phones and looking down at the screens. The background is a plain, light-colored wall.

Współcześnie to głównie osoby młode są najczęstszymi użytkownikami telefonów czy sieci. Wśród nich sposób komunikacji poprzez te nośniki jest niezwykle popularny i codziennie wykorzystywany. Społeczeństwo sieciowe które się tworzy charakteryzuje się tworzeniem relacji w świecie wirtualnym. Niestety kontakt jedynie wirtualny jest niewystarczający, gdyż realny kontakt z drugim człowiekiem jest niezwykle ważny w rozwoju naszego życia w społeczeństwie i rozwoju. Coraz częściej z telefonów i sieci korzystają młodsze osoby, dzieci które są nieświadome z niebezpieczeństwem jakie może za sobą nieść jej użytkowanie.

Typowe objawy fonoholizmu

- Nierozstawanie się z telefonem, ciągle trzymanie go "na widoku"
- Ciągłe sprawdzanie telefonu, aby nie przegapić czegoś ważnego. Fonoholizm wiąże się ze zjawiskiem FOMO, czyli lękiem przed tym, że ominie mnie coś istotnego. Dlatego ciągle sprawdzam internet, a także na bieżąco publikuję, co się u mnie dzieje.
- Natychmiastowe reagowanie na każde powiadomienie w telefonie.
- Zaniedbywanie obowiązków na rzecz korzystania z telefonu.
- Korzystanie z telefonu w miejscach i sytuacjach w których nie powinno się tego robić np. Podczas prowadzenia samochodu.



Fonoholizm i sieciorholizm u dorosłych

Uzależnienie od telefonu występujące u dorosłych różni się od tego występującego u dzieci i młodzieży. Dorośli wykorzystują telefony oraz dostęp do sieci głównie do pracy, planowaniu podróży, robienia zakupów, kontaktami towarzyskimi, oglądaniem filmów i seriali, oraz w poszukiwaniu wszelakich informacji.

UZALEŻNIENIE OD TELEFONU

STATYSTYKI

KTO, KIEDY, GDZIE, JAK?

Jak się masz?



Fonoholizm i siecioholizm u dzieci i młodzieży

W tej grupie wiekowej uzależnienia te są głównie związane z grami. Często młode osoby "zarywają noce", aby np. przejść kolejny poziom w grze. Często zamieszczane zdjęcia czy filmy są sposobem autoprezentacji w sieci takich osób. Budowanie swojej pewności siebie na polubieniach i komentarzach jest częste wśród młodzieży. Pozostają oni w stanie ciągłego czuwania w oczekiwaniu na reakcję znajomych co uniemożliwia im wyciszenie się lub odprężenie, gdyż ich układ nerwowy jest w ciągłym pobudzeniu.



Niewidzialne uzależnienie dzieci od telefonu

Częstym widokiem jest również np. Małe dziecko jadące w wózku z telefonem na którym ogląda bajki. Jest to przykład uzależnienie swojego dziecka od najmłodszych lat od korzystania z telefonu.

Wykorzystywanie gier czy bajek jako forma nagrody lub metoda na uspokojenie dziecka to prosta droga do jego uzależnienia. Dlatego coraz częściej można się spotkać z agresją dziecka, pobudzeniem i niepokojem gdy rodzic odmawia użyczenia telefonu gdyż jest to symptom odstawienia.



Fonoholizm i siecioholizm w szkołach

Bardzo popularnym i trudnym do rozwiązania problemem jest fonoholizm i siecioholizm występujący wśród uczniów szkół. Postęp technologiczny jest nieunikniony, a jako społeczeństwo pragnące rozwoju wykorzystujemy technologię wszędzie, również w szkołach. Wykorzystywanie tablic interaktywnych, komputerów, czy tabletów to metody powszechnie stosowane w szkołach, które zachęcają dzieci do korzystania z nowych technologii, a jednocześnie pobudzają zainteresowanie aby wykorzystywać je do rozrywki.





"Młodzież stosuje telefony praktycznie bez przerwy"-słowa jednej z nauczycielek L013 w Szczecinie.

Telefony są ogromnym problemem gdyż młodzież używa ich stale nie zwracając uwagi czy jest to przerwa od lekcji, czy są w trakcie zajęć. Brak koncentracji i rozkojarzenie są uciążliwe dla nauczycieli, ale stanowią również problem podczas testów i zaliczeń. Wiele nauczycieli jest osobami starszymi i nie zna się na technologii tak jak młodzież, która chętnie wykorzystuje telefony czy zegarki w trakcie lekcji i egzaminów. Telefon jest przedmiotem prywatnym każdej osoby i pedagog nie ma możliwości jego skonfiskowania, jest to dozwolone jedynie za zgodą rodziców.

Wywiad z dziećmi

Przeprowadzono wywiad na temat zakazu korzystania z telefonów z dziećmi w przedziale od 9 do 13 roku życia. Uczniowie szkoły wypowiedzieli się o plusach i minusach zakazu, większość podawanych propozycji była podobna. Uczniowie w minusach tego tematu najczęściej podawali “nie mamy kontaktu z kolegami/koleżankami z klasy”, natomiast w plusach “mamy więcej czasu na naukę”. Wszystkie sugestie dzieci podano poniżej w tabeli.



PERSPEKTYWA DZIECI

PLUSY

Dzięki zakazowi jest więcej czasu na naukę

Możliwość polepszenia stopni w szkole

Odpoczynek dla oczu

Więcej czasu na zabawy, gry z innymi dziećmi na podwórku

Więcej czasu na spędzanie czasu z rodziną

Mniejsze ryzyko uzależnienia

Skupianie się na lekcjach w szkole

MINUSY

Brak możliwości grania w gry na telefonie

Gorszy utrzymywanie kontaktu z rówieśnikami z daleka

Brak możliwości poproszenia kolegi/koleżanki o pomoc w lekcjach

Brak kontaktu z kolegami/koleżankami

#1 WZORY KORZYSTANIA ZE SMARTFONA*



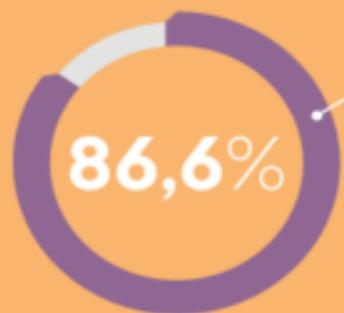
przeciętny wiek rozpoczęcia regularnego korzystania z własnego telefonu komórkowego to



a w dużych aglomeracjach miejskich



telefonów użytkowanych przez polską młodzież ma dostęp do internetu



uczniów regularnie (codziennie) korzysta z telefonów komórkowych



uczniów korzystając z telefonu komórkowego w ciągu ostatniego miesiąca korzystała z aplikacji społecznościowych



młodych osób korzysta z telefonu komórkowego z taką samą częstotliwością w dni robocze (od poniedziałku do piątku), jak w weekendy



uczniów przynajmniej raz dziennie umieszcza swoje zdjęcie w sieci

25,6%

uczniów przynajmniej raz dziennie robi sobie selfie



10,3%

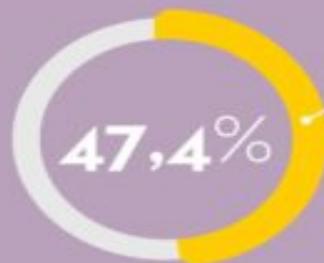
uczniów robi selfie kilkadziesiąt bądź kilkanaście razy dziennie



#2 SYMPTOMY NAŁOGOWEGO KORZYSTANIA ZE SMARTFONA*



49%
młodych osób
stara się być
ZAWSZE
„pod telefonem”



uczniów z telefonem przy sobie **czuje się** bardziej **bezpiecznie**



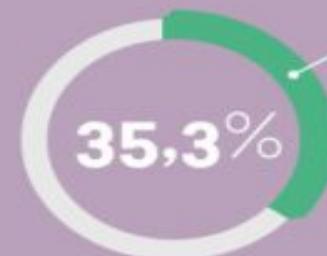
młodzieży stara się mieć **telefon ZAWSZE** przy sobie, również wtedy, kiedy kładzie się spać i kiedy wstaje z łóżka

38,6%

uczniów często zerka na **telefon komórkowy**, aby sprawdzić, czy ktoś nie napisał / nie zadzwonił



uczniów **nie wyobraża** sobie życia codziennego **bez używania telefonu** komórkowego



uczniów **czuje** wewnętrzną potrzebę, **aby odpisać** na SMS/email **jak najszybciej** jest to możliwe



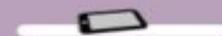
32,7%
uczniów odczuwa **niepokój**, kiedy **nie ma przy sobie telefonu**, bądź jest on rozładowany



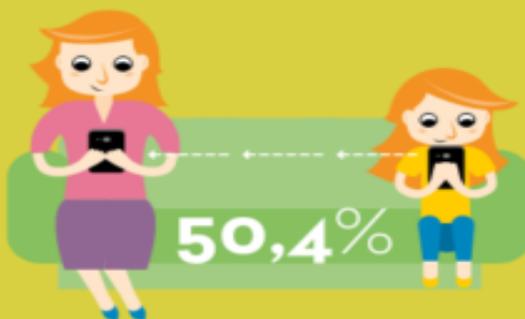
uczniów **czuje się** **pozbawiona** **czegoś ważnego**, kiedy nie może być w kontakcie telefonicznym ze znajomymi



26,8%
uczniów jeśli zapomni wziąć **telefon ze sobą**, **robi wszystko**, **aby jak najszybciej** mieć go ponownie przy sobie

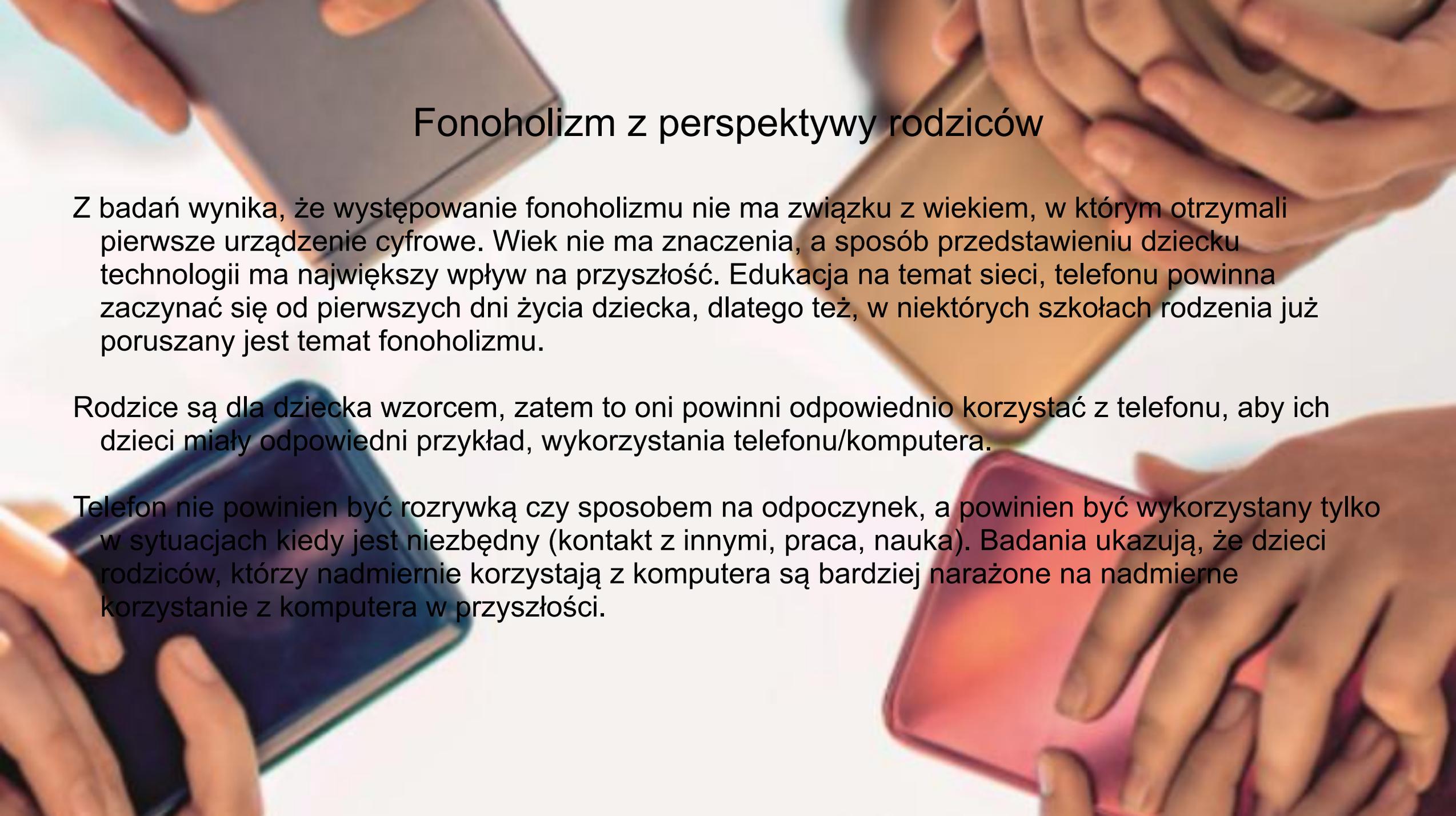


#3 SMARTFON W DOMU*



uczniów przyznaje, że kontaktuje się ze swoimi rodzicami za pomocą telefonu komórkowego i portali społecznościowych przebywając z nimi jednocześnie w domu





Fonoholizm z perspektywy rodziców

Z badań wynika, że występowanie fonoholizmu nie ma związku z wiekiem, w którym otrzymali pierwsze urządzenie cyfrowe. Wiek nie ma znaczenia, a sposób przedstawienia dziecku technologii ma największy wpływ na przyszłość. Edukacja na temat sieci, telefonu powinna zaczynać się od pierwszych dni życia dziecka, dlatego też, w niektórych szkołach rodzenia już poruszany jest temat fonoholizmu.

Rodzice są dla dziecka wzorcem, zatem to oni powinni odpowiednio korzystać z telefonu, aby ich dzieci miały odpowiedni przykład, wykorzystania telefonu/komputera.

Telefon nie powinien być rozrywką czy sposobem na odpoczynek, a powinien być wykorzystany tylko w sytuacjach kiedy jest niezbędny (kontakt z innymi, praca, nauka). Badania ukazują, że dzieci rodziców, którzy nadmiernie korzystają z komputera są bardziej narażone na nadmierne korzystanie z komputera w przyszłości.

Zapobieganie

Podstawowym aspektem wychowania, mającego na celu zapobieganie występowania uzależnienia od telefonu jest:

- Okazywanie odpowiedniej ilości uwagi, czułości, obecności, bliskości, wspólnego spędzania czasu, ponieważ kiedy dziecko będzie czuło braki owych zachowań, w okresie dalszego rozwoju poszukiwać tego będzie w przestrzeni internetu.
- Dobra jakość relacji rodziców z dziećmi, w celu szybkiego wychwycenia złych zachowań w internecie oraz naprawy złego postępowania/zachowania czy odpowiednia reakcja na zachowania w internecie - pomoc.
- Aby zapobiegać nadmiernemu korzystaniu z mediów przez dzieci ważne jest spędzanie wspólnego czasu z pociechami, angażowanie w obowiązki domowe, pokazywanie nowych pasji, wspólne szukanie hobby, pokazywanie różnych aktywności, które odwrócą uwagę dziecka od komputera/telefonu a zachęcą do sportu czy innych czynności, które będą wzbudzały w dziecku zainteresowanie i sprawiały radość.

POSIADANIE TELEFONU - PERSPEKTYWA RODZICA

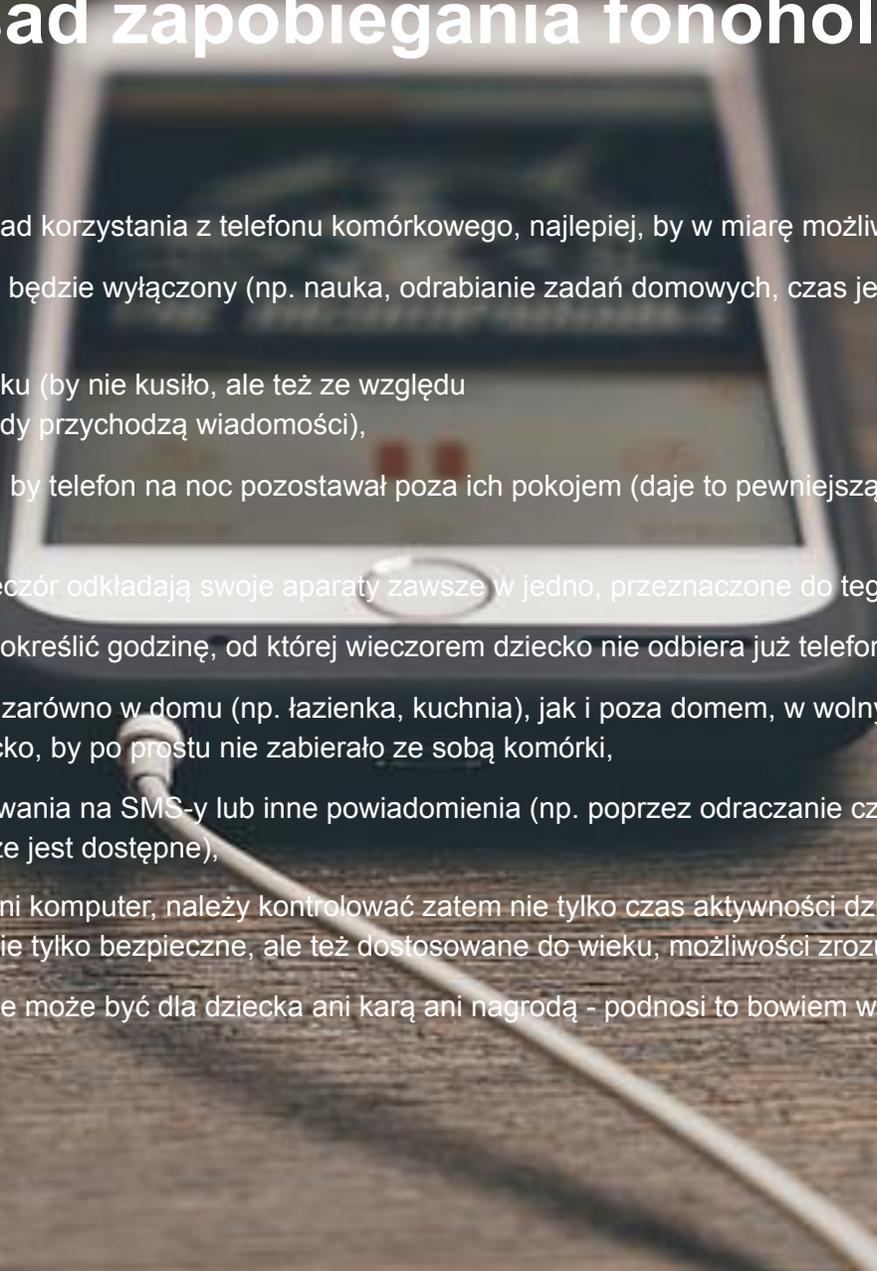
PLUSY

- Kontakt z dzieckiem
- Możliwość śledzenia lokalizacji dziecka
- Sposób na nudę
- Organizowanie czasu dla siebie (dla rodzica)
- Możliwość nauki dziecka - z wykorzystaniem odpowiednich aplikacji/stron internetowych
- Kontakt z rówieśnikami
- Źródło wiedzy
- Rozwój umiejętności cyfrowych
- Dostosowanie się do współczesnej rzeczywistości
- Możliwość wezwania pomocy
- Nauka odpowiedzialnego korzystania z technologii
- Nauka komunikacji online

MINUSY

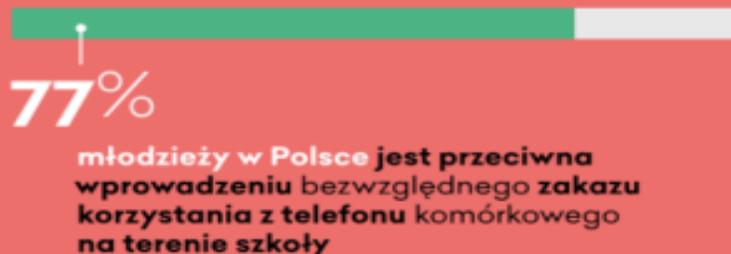
- Oderwanie dziecka od świata realnego
- Kontakt z nieodpowiednimi osobami - brak kontroli
- Niebezpieczeństwo (nieodpowiednie treści, nieodpowiednie kontakty)
- Zatracanie pasji, zainteresowań
- Uszkodzenie wzroku, ból głowy, bezsenność
- Pogorszenie relacji z dzieckiem
- Uzależnienie
- Ograniczenie aktywności ruchowej oraz kontaktu fizycznego z bliskimi/rówieśnikami
- Osłabienie umiejętności komunikacji
- Osłabienie koncentracji, pogorszenie wyników w nauce

10 zasad zapobiegania fonoholizmowi



- 1) konieczne jest wspólne z dzieckiem ustalenie zasad korzystania z telefonu komórkowego, najlepiej, by w miarę możliwości dotyczyły one wszystkich członków rodziny,
- 2) zadbać w ciągu dnia o taki czas, w którym telefon będzie wyłączony (np. nauka, odrabianie zadań domowych, czas jedzenia posiłków, czytania lektury czy rozmowy z rodzicami),
- 3) dziecko powinno zasypiać bez smartfona przy łóżku (by nie kusiło, ale też ze względu na promieniowanie i wybijający sygnał dźwiękowy, gdy przychodzą wiadomości),
- 4) dobrym rozwiązaniem jest uzgodnienie z dziećmi, by telefon na noc pozostawał poza ich pokojem (daje to pewniejszą gwarancję, że nie będzie ono korzystało z niego w nocy),
- 5) warto umówić się, że wszyscy domownicy na wieczór odkładają swoje aparaty zawsze w jedno, przeznaczone do tego celu miejsce,
- 6) na noc warto wyłączyć dźwięk dzwonka, a także określić godzinę, od której wieczorem dziecko nie odbiera już telefonów,
- 7) ważne jest stworzenie stref wolnych od telefonu, zarówno w domu (np. łazienka, kuchnia), jak i poza domem, w wolnym czasie (np. pobyt w szkole, kinie, teatrze, na wystawie, spacer) tam, gdzie się da zachęcać dziecko, by po prostu nie zabierało ze sobą komórki,
- 8) walczyć z przymusem natychmiastowego odpisywania na SMS-y lub inne powiadomienia (np. poprzez odraczanie czasu odpisywania o 15 minut – dzięki temu dziecko przyzwyczaja też rówieśników do tego, że nie zawsze jest dostępne),
- 9) należy pamiętać, że smartfon to jednocześnie mini komputer, należy kontrolować zatem nie tylko czas aktywności dziecka w sieci, ale także aplikacje, programy, treści, z których młody człowiek korzysta, powinny być one nie tylko bezpieczne, ale też dostosowane do wieku, możliwości zrozumienia,
- 10) dostęp do telefonu komórkowego, smartfona, nie może być dla dziecka ani karą ani nagrodą - podnosi to bowiem wartość tego typu urządzeń oraz ich atrakcyjność w oczach dzieci.

#4 SMARTFON W SZKOLE*



w prawie co trzeciej szkole w Polsce



31%



nie ma żadnych zasad korzystania z telefonów komórkowych albo są one dla uczniów niejasne



15%

uczniów przychodzi na lekcje niewyspana z powodu nadmiernego korzystania z telefonu/komputera/internetu w domu oraz z tego samego powodu nie wywiązywała się ze swoich obowiązków szkolnych

#5 SMARTFON A ZACHOWANIA RYZYKOWNE*



50%



uczniów w Polsce przyznaje, że **ma w telefonie jakieś zdjęcia/filmy** bądź wiadomości, których nie powinni oglądać inni (rodzice, koledzy, znajomi)



uczniów w Polsce jest zdania, że **KAŻDY** może stać się ofiarą cyberprzemocy

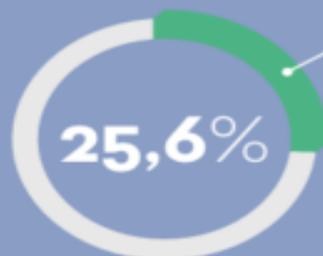
37,2%



uczniów w Polsce **doświadczyła hejtowania**, czyli otrzymywania obraźliwych wiadomości, wpisów na chatach, forach, portalach społecznościowych



uczniów wyraża przekonanie, że **można korzystać ze smartfona bez zestawu głośnomówiącego** podczas prowadzenia samochodu



uczniów w Polsce przynajmniej raz w życiu **otrzymała od kogoś zdjęcia** bądź filmy o charakterze intymnym

15,9%



uczniów odbiera połączenia telefoniczne nawet w sytuacjach, w których może **stwarzać to zagrożenie** (na przejściu dla pieszych)



uczniów przyznaje, że **przynajmniej raz w życiu opublikowano ich zdjęcie/film** w internecie w celu ośmieszenia



11,6%

uczniów przynajmniej raz w życiu **zrobił sobie zdjęcie/film o charakterze intymnym i wysłał je/go** do innych osób przez internet



uczniów była ofiarą **provokowania lub atakowania fizycznego** oraz **jednoczesnego dokumentowania zdarzenia za pomocą filmu lub zdjęć**

*Na podstawie wyników badań prowadzonych wśród 22 086 uczniów i 3 471 nauczycieli w Polsce, M. Dębski, Nałogowe korzystanie z telefonów komórkowych. Szczegółowa charakterystyka fanaholizmu w Polsce. Raport z badań, Fundacja Dbam o Mój Zasięg, Gdynia, 2016.

#6 UZALEŻNIENIE OD SMARTFONA*



82,1%

młodzieży twierdzi, że od korzystania z telefonu komórkowego można się uzależnić



76,5%

młodzieży zna przynajmniej jedną osobę uzależnioną od korzystania z telefonu komórkowego



22,7%

młodzieży uważa, że sama jest uzależniona od korzystania z telefonu komórkowego

61,9%

młodzieży uważa, że uzależnienie od korzystania z telefonu komórkowego jest bardziej możliwe u osób, których rodzice są również uzależnieni

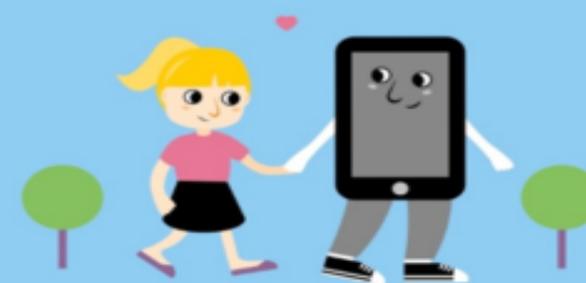


40,9%

młodych osób uważa, że uzależnienie od internetu jest całkowicie szkodliwe

38,4%

młodych osób uważa, że uzależnienie od telefonu komórkowego jest całkowicie szkodliwe



#7 SMARTFON A PORTALE SPOŁECZNOŚCIOWE*



87,9%

uczniów w wieku 12–18 lat posiada konto na portalu Facebook



osób posiada konto na innym portalu niż Facebook



uczniów posiada konto na przynajmniej dwóch portalach społecznościowych

18,3%

uczniów kilkadziesiąt razy dziennie korzysta z Facebooka

14,4%

robi to kilkanaście razy dziennie

23,2%

kilka razy dziennie

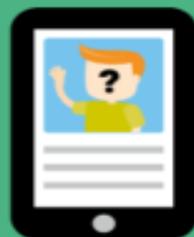
10,5%

raz dziennie



34,8%

osób przyznaje, że przyjmuje do grona swoich znajomych na portalu Facebook osoby, których w ogóle nie zna, i których nigdy nie widziało



uczniów przynajmniej raz dziennie korzysta z Facebooka

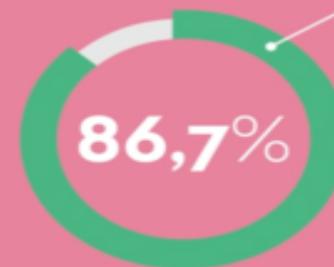


*Na podstawie wyników badań prowadzonych wśród 22 086 uczniów i 3 471 nauczycieli w Polsce, M. Dębski, Nałogowe korzystanie z telefonów komórkowych. Szczegółowa charakterystyka fonoholizmu w Polsce. Raport z badań, Fundacja Dbam o Mój Z@sięg, Gdynia, 2016.



Ocena dostateczna plus

- to ocena własnej wiedzy z zakresu problematyki e-uzależnień (uzależnienie od internetu i telefonu komórkowego) dokonana przez nauczycieli



nauczycieli przyznaje, że zajęcia poświęcone problematyce fonoholizmu i uzależnienia od internetu i telefonu komórkowego powinny być prowadzone w ich szkołach



32,2%

nauczycieli do prowadzenia przez siebie zajęć w ogóle nie korzysta z żadnych aplikacji na urządzenia mobilne



26,6%

nauczycieli w ogóle nie korzysta z urządzeń cyfrowych do prowadzenia swoich zajęć



45,8%

nauczycieli uważa, że w ich szkole powinno się częściej wykorzystywać komputery, tablety oraz telefony komórkowe w trakcie trwania zajęć z uczniami

16,1%

nauczycieli przyznała, że przynajmniej 1 raz w swoim życiu była ofiarą cyberprzemocy ze strony ucznia



nauczycieli ma wątpliwość z jasnym zakwalifikowaniem zachowań uczniów do kategorii zachowań cyberprzemocowych

PROGRAMY PRZECIWDZIAŁAJĄCE FONOHOLIZMOWI

„Smart, to znaczy mądrze”. Program porusza problem uzależnienia od Internetu i urządzeń mobilnych wśród dzieci i młodzieży, wywołanego epidemią COVID-19. Program „Smart, to znaczy mądrze!” został przygotowany specjalnie z myślą o wsparciu dzieci i młodzieży oraz ich rodziców. Materiały wpisują się w potrzebę profilaktyki i wczesnej interwencji związanej z pojawieniem się problemu nadużywania urządzeń mobilnych w życiu codziennym

Program edukacyjny SZKOŁA ODPOWIEDZIALNA CYFROWO, który wspiera szkoły we wdrażaniu nowych technologii i higieny cyfrowej w edukacji. SZKOŁA ODPOWIEDZIALNA CYFROWO to wspólnota uczniów, rodziców i nauczycieli, dla których wartością jest kształtowanie równowagi między korzystaniem z nowych technologii i świadomym tworzeniem realnych więzi poza przestrzenią Internetu. Troszcząc się o ów balans wpływamy pozytywnie na dobrostan psychiczny, fizyczny i społeczny całej społeczności szkolnej.

Co roku 15 lipca obchodzimy Dzień bez Telefonu Komórkowego. To nieoficjalne święto ma nam przypomnieć, że istnieje życie bez telefonu. Może to być także dobra okazja do zastanowienia się nad tym, czym jest komórka, jakie „skarby” w sobie kryje i jakim kosztem jest tworzona. Każdy z nas może sobie zrobić również taki dzień.

Wprowadzenie ograniczenia korzystania z telefonów w szkołach. Używanie telefonów komórkowych w szkołach zostało zakazane już m.in. we Francji, Włoszech, Grecji, Portugalii i Chinach. Wprowadzający takie regulacje jako powody podają problemy z koncentracją na lekcjach, uzależnienie od internetu oraz negatywny wpływ używania telefonów przez uczniów na relacje społeczne. W Polsce statut szkoły może zabraniać korzystania z telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych w trakcie trwania zajęć. Nauczyciel może nakazać wyłączenie urządzenia lub umieszczenie go w widocznym miejscu na czas trwania lekcji.

Jest również wiele innych programów dotyczących przeciwdziałania fonoholizmowi

Przeciwdziałanie fonoholizmowi w odniesieniu do wychowanków

poruszać temat w ramach lekcji wychowawczych (ważne jest pokazanie problemu, ale też wskazanie na jego skutki i sposoby przeciwdziałania),

organizować spotkania ze specjalistami z zakresu pracy z uzależnieniami (np. warsztaty z psychologiem),

uczyć szacunku, wrażliwości na to, co dzieje się obok (poza wirtualną przestrzeń), kształtować ciekawość i radość życia,

uczyć prawidłowych relacji interpersonalnych, poszerzać kompetencje społeczne,

zachęcać do różnorodnych form spędzania czasu wolnego, rozwoju pasji, zainteresowań, inspirować do podejmowania zajęć manualnych, muzycznych, sportowych itp.

Bibliografia

-<https://dbamomojzasieg.pl/fonoholizm-wsrod-uczniow-2017/#>- strona Fundacji "Dbam o zasięg", projekt badawczy "Fonoholizm wśród uczniów".

-<https://avigon.pl/blog/fonoholizm-uzaleznienie-od-telefonu-objawy-skutki-leczenie>

-<https://www.gov.pl/web/psse-aleksandrow-kujawski/fonoholizm-czyli-uzaleznienie-od-telefonu>

-<https://portal.librus.pl/szkola/artykuly/fonoholizm-naduzywanie-smartfonow-przez-dzieci-najwazniejsze-symptomy>

-<https://www.emc-sa.pl/dla-pacjentow/blog/uzaleznienie-od-telefonu-i-nomofobia-przyczyny-objawy-leczenie>

-<https://www.mp.pl/pacjent/psychiatria/uzaleznienia/74360,uzaleznienie-od-komputera-i-sieci-siecioholizm>

- <https://www.ekokalendarz.pl/kategoria/swieta/dzien-bez-telefonu-komorkowego/>

- <https://dbamomojzasieg.pl/soc/>

-<https://trzezwymysl.pl/smart-cyberuzaleznienie/>

-<https://www.portalsamorzadowy.pl/edukacja/od-stycznia-2024-r-koniec-ze-smartfonami-w-szkolach,475072.html>

-https://www.zsp4.lowicz.pl/wp-content/uploads/2021/06/e-uzaleznienia_wcs-2-21.pdf

-