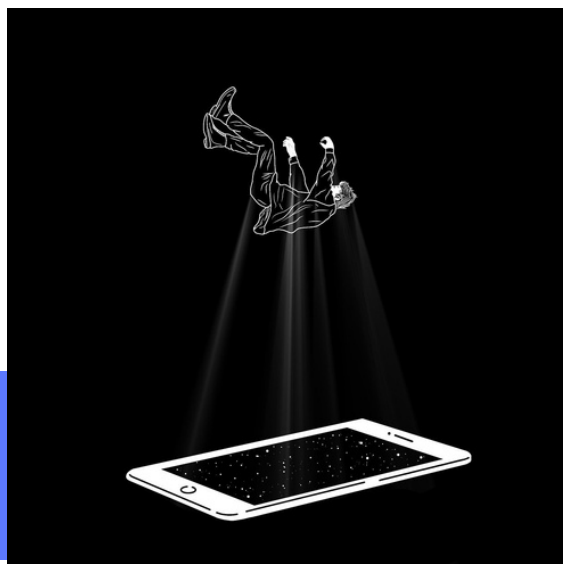
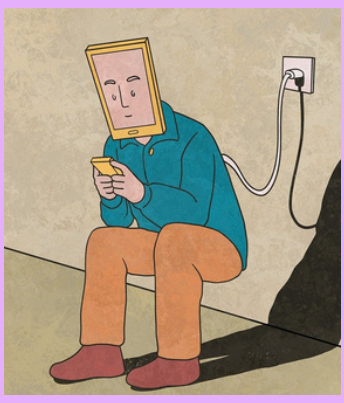
NOMOFOBIA



¿LA CONOCES?

SÍNTOMAS DE LA NOMOFOBIA

¿MIRAS CONSTANTEMENTE EL MÓVIL?

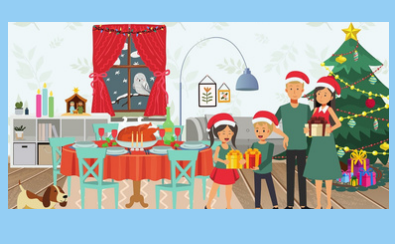


¿SUELES APAGAR EL MÓVIL EN ALGÚN MOMENTO?

¿NO QUIERES IR A SITIOS DONDE NO HAY COBERTURA, AUNQUE ESTÉN ALLÍ TUS AMIGOS?

POR LAS NOCHES, ¿SUELES QUITARTE HORAS DE DORMIR PARA ENTRAR EN LAS REDES SOCIALES?

EN OCASIONES ESPECIALES JUNTO A TUS SERES QUERIDOS, NAVIDAD, ANIVERSARIOS...
¿HAS ESTADO LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO MIRANDO EL MÓVIL?.



¿HAS EXPERIMENTADO ALGUNO DE ESTOS SÍNTOMAS CUANDO NO PUEDES UTILIZAR EL MÓVIL: ANSIEDAD, NERVIOSISMO, DOLORES DE CABEZA, ATAQUES DE PÁNICO, TAQUICARDIAS, O PENSAMIENTOS OBSESIVOS?

El Programa JOVESPOOC está creado por:

blue beehive

Colabora:

DIPUTACIÓN DE ALICANTE

BY NC ND

NOMOFOBIA

Si tienes estos síntomas, padeces de Nomofobia o fobia o miedo a quedarte sin el móvil porque lo has olvidado, no tienes cobertura, no tienes batería, o que se estropee, miedo a quedarte desconectado, miedo a perder mensajes o el contacto con las redes sociales.

SOLUCIONES

QUEDAR CON AMIGOS, HACER EXCURSIONES, ACAMPADAS, SALIDAS AL CAMPO...

PRACTICAR ALGÚN DEPORTE

REALIZAR TALLERES CREATIVOS: PINTURA, CERÁMICA, BAILE, TEATRO...

TERTULIAS LITERARIAS

APRENDER A TOCAR ALGÚN INSTRUMENTO

LEER LIBROS

PASAR TIEMPO CON SERES QUERIDOS

La psicoterapia cognitivo-conductual es un método muy utilizado en el tratamiento de la adicción a las nuevas tecnologías e internet y que han demostrado su efectividad para este de trastorno.

El Programa JOVESPOOC está creado por:

blue beehive

Colabora:

DIPUTACIÓN DE ALICANTE

BY NC ND

www.bluebeehive.eu