

Test fonoholizm – za każdą odpowiedź TAK – 1 pkt

1. Ludzie mówią o tobie: rozmawia przez telefon bez przerwy
2. Często rozmawiasz przez telefon komórkowy dłużej niż planowałeś
3. Próbowaleś spędzić dzień bez telefonu i skończyło się to klęską
4. Nigdy nie zostawiasz telefonu w domu
5. Nie wyłączasz telefonu w kinie, klubie, teatrze, kościele
6. Zostawiasz telefon włączony w nocy, choć nie używasz go jako budzika
7. Pierwszą rzeczą, którą bierzesz do ręki po przebudzeniu, jest telefon komórkowy
8. Miejsce urlopu wybierasz, kierując się zasięgiem komórki
9. Kłamiesz, pytany o czas, który spędzasz z komórką przy uchu
10. Telefon komórkowy bywa przyczyną zgrzytów w pracy i/lub źródłem konfliktów w rodzinie
11. Wyszedłeś z domu i zorientowałeś się, że zapomniałeś telefonu – czy wpadasz w panikę?
12. Nie jesteś w stanie wyobrazić sobie dnia bez telefonu?
13. Nie masz w zwyczaju wyłączać komórki, zawsze pilnujesz, by była naładowana?
14. Czy wolisz rozmawiać z kimś przez komórkę, niż spotkać się w cztery oczy?
15. Gdy w czasie spotkania rodzinnego czy służbowego dzwoni telefon komórkowy, zawsze odbierasz?

Wyniki:

12 pkt i więcej Dramat! Jest bardzo źle. To telefon komórkowy rządzi tobą, a nie ty nim. Wygląda na to, że wpadłeś w pułapkę uzależnienia, a z małych uzależnień wychodzi się czasem trudniej niż z poważnych nałogów.

8–11 pkt Uważaj, bo sprawy idą w złym kierunku. Zaczyna to być problem. Użytkowanie komórki wymyka ci się spod kontroli. To nie ty trzymasz telefon na smyczy, ale coraz częściej to on ciebie na uwięzi.

7 pkt i mniej Wiadomo: telefon komórkowy jest bardzo potrzebny, ale potrafisz się od niego odciąć. Nie przenosisz życia w wirtualność. Używasz telefonu często, ale nie zdominował on twojego życia.