



Fas aquestes 7 coses? Potser pateixes aquest problema i no ho saps

[inicentrareport] Sabies que els mòbils són una de les principals causes d'estrès actualment i més entre els i les joves? Aquest problema es coneix com a tecnoestrès i pot tenir diferents causes i conseqüències. També existeix la tecnoansietat, la tecnofòbia, la tecnofatiga i la tecnoaddicció.

Però anem al gra, quins són els símptomes el tecnoestrès? Els punts que veus a continuació et diran si ho pateixes realment.

- 1. Tens el mòbil sempre a prop perquè quan no és així sents una mica d'angoixa i la necessitat de córrer a buscar-lo.**
- 2. Consultes el mòbil de forma compulsiva, encara que no hagi rebut cap notificació.**
- 3. Tens por de perdre't alguna notícia, comentari, foto o el que sigui a les xarxes socials.**
- 4. No tens temps pel que abans t'agradava, com llegir, fer esport, escriure?**
- 5. Ets incapaç de tenir el mòbil apagat, et poses dels nervis i et sents insegur/a.**
- 6. T'irrites si no tens bateria o dades, o si no et pots connectar al wifi.**
- 7. Necessites sempre contestar al moment, ja sigui a WhatsApp, mail o comentari a xarxes socials.**

Si respos sí a la Majoria d'aquestes coses, és que fas un mal ús de la tecnologia. El tecnoestrès no només ens fa estar malament a nivell emocional, sinó també a nivell físic (mals de cap, insomni, tensió, dolor muscular, mal de panxa, marejos?).

Si creus que t'aniria bé ajuda, busca un/a psicòleg/a expert/a.[ficentrareport]