







# ФАБІНГ – хвороба 21 сторіччя

Психологічний термін «фабінг» означає зневажливе ставлення до інших на користь свого мобільного телефону (звичка постійно відволікатися на свій смартфон під час розмови зі співрозмовником, проявляючи до нього, певним чином, зневагу).

## Ознаки того, що ви можете бути фабером:

-  Ви ведете відразу 2 розмови одночасно: по телефону та особисто. Під час прийому їжі, сімейних свят, днів народження, на вулиці ви постійно відволікаєтесь на перевірку телефону та не випускаєте його з рук.
-  Постійно відчуваєте страх щось пропустити.
-  Усюди постійно гортаєте новини, навіть під час спілкування з рідними.
-  Страх та велике занепокоєння, при відсутності зв'язку чи коли телефон розрядився.



## Способи зупинити фабінг:

Нагороджуйте себе за ігнорування телефону

Встановіть час «без використання телефону»

Якщо звук повідомлень буде відволікати вас, переведіть телефон у режим «не турбувати»

Зробіть місце та час прийому їжі зоною, в якій заборонено розмовляти по телефону