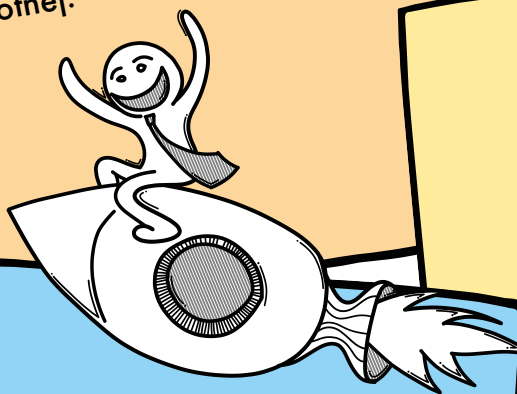


Doomscrolling (z ang. doom [zagłada], scrolling [przewijanie])
- to niezdrowa potrzeba śledzenia informacji o katastrofach i innych zagrożeniach. Na początku osoby poszukują tych informacji, aby wiedzieć jak się uchronić. Niestety, te informacje mogą wywoływać lęk, co powoduje, że osoby szukają kolejnych wiadomości, wpadając w błędne koło. Choć dążą one do zwiększenia swojego bezpieczeństwa poprzez zdobycie wiedzy, to jednak ta praktyka może prowadzić do niezdrowego nawyku poszukiwania negatywnych informacji.

Problematiczne użytkowanie internetu (PUI) - korzystanie z internetu w sposób nałogowy. Następstwem PUI są pojawiające się problemy oraz trudności w rozwoju i w funkcjonowaniu osoby w sferach: psychologicznej, społecznej i zdrowotnej.



FOMO (z ang. fear of missing out [lęk przed odłączeniem])
- wszechogarniający lęk, że ominie nas coś ciekawego, fajnego i satysfakcjonującego, jeśli nie będziemy online.

Smombie - termin ten opisuje osoby, które nie rozstają się ze swoimi telefonami. Sięgają po nie od razu po przebudzeniu, biorą je do łazienki czy patrzą w nie, nawet przechodząc przez ulicę.

Nomofobia
(skrót z ang. od słów "no mobile phone phobia")
- jest to lęk przed brakiem dostępu do telefonu i brakiem możliwości podłączenia się do sieci.

Phubbing (pol. Fabing)
- to ignorowanie i lekceważenie drugiej osoby poprzez intensywne korzystanie w jej obecności z urządzeń mobilnych.

