



## 4 consells per desconnectar i connectar amb tu mateix/a

[inicentrareport]Saps què és la nomofòbia? El terme prové de l'expressió anglesa «no-mobile-phone phobia» i com segurament ja heu deduït fa referència a la por irracional d'estar sense mòbil. Aquesta dependència, que pot produir ansietats, taquicàrdies, mals de caps..., cada cop afecta més persones a causa de la **connexió constant que tenim a les pantalles**.

És molt important, doncs, ser conscients que de vegades cal deixar el mòbil de banda i reconnectar amb altres facetes de la vida. Us deixem amb alguns consells d'**Internet Segura** que us poden ser útils.

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exco-sdk'));
```

[/playbuzz]

[ficentrareport]