15 lipca 2025 – Dzień bez Telefonu Komórkowego - Czas na prawdziwe relacje

15 lipca obchodzimy **Dzień Bez Telefonu Komórkowego** – ogólnoświatową inicjatywę, która zachęca do refleksji nad miejscem technologii w naszym codziennym życiu. To symboliczna okazja, by na chwilę **odłożyć telefon** i przyjrzeć się temu, jak jego obecność wpływa na nasze zdrowie psychiczne, samopoczucie oraz relacje społeczne..

Zachęcamy do refleksji nad codziennym używaniem telefonu. Nawet kilka godzin offline może pomóc złapać oddech, nawiązać bliższy kontakt z bliskimi czy po prostu odpocząć psychicznie. Zdrowe granice cyfrowe to element profilaktyki zdrowia psychicznego – warto je praktykować nie tylko dziś!

Jako Ośrodek zajmujący się profilaktyką problemów psychospołecznych, dostrzegamy coraz silniejszy związek pomiędzy nadużywaniem technologii cyfrowych a pogorszeniem dobrostanu psychicznego – zwłaszcza wśród dzieci, młodzieży i młodych dorosłych.

Dzień bez Telefonu Komórkowego to nie tylko symboliczna akcja, ale **ważny sygnał do refleksji i zmiany nawyków**. Nie chodzi o rezygnację z technologii – ale o **odbudowanie równowagi między życiem online a offline**, między ekranem a obecnością, między szybkim światem cyfrowym a tym, co naprawdę nas buduje – spokojem, relacją, uważnością.