

Offline też jest OK: Jak ogarnąć telefon, social media i własną głowę

Michał Pojnar



Tytuł: Offline też jest OK: Jak ogarnąć telefon, social media i własną głowę
Autor: Michał Pojnar

Korekta: Urszula Szybowicz
Korekta składu: Kamila Olejnik
Skład i opracowanie graficzne: Laura Sobotka
Zdjęcia: źródło - baza zdjęć iSTOCK
ISBN: 978-83-68385-72-4

COPYRIGHT © 2025 Fundacja Nie Widać Po Mnie
Ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower
01-042 Warszawa

Przygotowanie merytoryczne i graficzne materiałów:
Ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower
01-042 Warszawa

Realizacja zadań: #Lajkuj Emocje - zdrowa głowa w cyfrowym świecie ” w ramach programu: „Ochrona i promocja zdrowia psychicznego dotycząca psychoedukacji dzieci i młodzieży”.

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego.

Wszelkie prawa zastrzeżone zgodnie z Ustawą o Prawie Autorskim i Prawach Pokrewnych z dnia 4 lutego 1994 roku (Dz.U.94 Nr 24 poz. 83, sprost.: Dz.U.94 Nr 43 poz.170).

Warszawa 2026



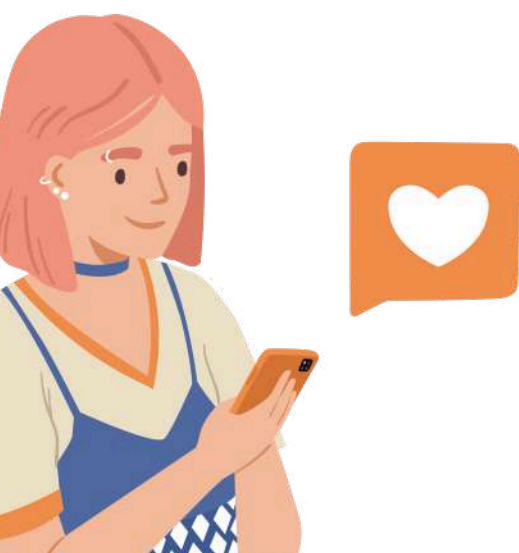
Wprowadzenie

Kiedy w latach 50. pojawiały się pierwsze komputery, które potrafiły zajmować całe sale na uczelniach, mało kto przypuszczał, że ta nieporęczna wtedy technologia stanie się tak integralną częścią codzienności. I choć wniosła do naszego życia mnóstwo dobrego, czasem warto zrobić krok w tył i świadomie ograniczyć kontakt z telefonem czy mediami społecznościowymi.

Jeszcze kilkanaście lat temu internet był dodatkiem. Dziś jest tłem dla większości codziennych spraw. Z danych CBOS (Feliksiak & Mojsiejuk, 2025) wynika, że regularnie z internetu korzysta 79% dorosłych Polaków, a 60% ma konto w jakimś serwisie społecznościowym.

Skoro tak dużo z nas polega na internecie, to po co w ogóle być offline i ograniczać media społecznościowe czy telefon? Motywy mogą być naprawdę bardzo różne, co pokazuje badanie, w którym uczestnicy opisywali swoje powody robienia przerw od mediów społecznościowych i zmiany sposobu korzystania. Często nie była to jedna rzecz, tylko mieszanka kilku (Nguyen, 2023). Zobacz, czy któryś z tych powodów brzmi znajomo.

-  Spadek zainteresowania i poczucie, że to już nic nie wnosi. Treści zaczynają męczyć, nudzić albo wydają się mało istotne.
-  Przeciążenie i poczucie, że to zabiera za dużo czasu. Za dużo bodźców, informacji i rozproszeń.
-  Potrzeba większej obecności poza siecią i skupienia się na tym, co ważne tu i teraz.
-  Prywatność i kontrola nad tym, co inni mogą o mnie zobaczyć albo znaleźć.
-  Presja społeczna i poczucie, że trzeba być dostępnym, szybko odpisywać, reagować i nadążać, a czasem także chęć ograniczenia kontaktu z konkretnymi osobami.
-  Granice między pracą a życiem prywatnym. Dla części osób obecność w mediach społecznościowych była wymagana zawodowo albo trudna do oddzielenia od życia prywatnego.
-  Zmiany życiowe i nowe priorytety. Impuls do ograniczenia pojawia się czasem wtedy, gdy człowiek wchodzi w nowy etap albo zmienia styl życia.



Zachętą do bycia offline może być także to, że badania naukowe sugerują związek między problematycznym korzystaniem z telefonu a różnymi trudnościami, na przykład większym ryzykiem gorszej jakości snu oraz częstszym występowaniem objawów depresji i lęku (Yang i in., 2020). Żeby lepiej zrozumieć, o czym mowa, doprecyzujmy, czym jest problematyczne korzystanie. Można je zdefiniować jako trudność w regulowaniu własnego użycia telefonu, która z czasem prowadzi do negatywnych konsekwencji w codziennym funkcjonowaniu (Billieux, 2012).

Co może być szczególnie ciekawe, nawet jeśli nie korzystamy aktywnie z telefonu, samo jego bycie pod ręką może mieć znaczenie. Badanie Skowronek i in. (2023) sugeruje, że już sama obecność smartfona obok, podczas wykonywania zadania może wiązać się z trudniejszym utrzymaniem skupienia i gorszym wykonywaniem zadań wymagających uwagi.

Jednym z mechanizmów, który może mocno trzymać nas w świecie online, nawet gdy chcemy spędzać mniej czasu w sieci, jest FOMO. To skrót od angielskiego fear of missing out, czyli lęku przed tym, że coś ważnego dzieje się bez nas i że możemy to przegapić. Taka obawa wynika z potrzeby bycia na bieżąco i ciągłego sprawdzania aktywności innych, przez co częściej sięga się po telefon i media społecznościowe (Przybylski i in., 2013). Efekt FOMO nie jest rzadkością i dotyczy wielu osób. W raporcie Jupowicz-Ginalskiej i in. (2018) podano, że w Polsce 16% internautów ma wysoki poziom FOMO, a 65% - umiarkowany. Co więcej, osoby z wysokim FOMO częściej deklarują, że gdy nie korzystają z mediów społecznościowych, pojawia się u nich m.in. niepokój i poczucie samotności oraz wrażenie, że „wypadają z obiegu”.

FOMO jest tylko jednym z przykładów tego, jak emocje podtrzymują naszą obecność online. Kiedy pojawia się napięcie, lęk, smutek czy frustracja, telefon często staje się czymś w rodzaju szybkiej ulgi - łatwo po niego sięgnąć, łatwo zająć nim uwagę i odsunąć od siebie to, co nieprzyjemne. Taki sposób radzenia może mieć jednak swoją cenę. Nie rozwiązuje źródła trudności, a jedynie chwilowo je wycisza, przez co trudniej uczyć się innych, skuteczniejszych sposobów regulowania emocji. Z czasem taki schemat może się utrwać i sprawiać, że w obliczu trudności coraz częściej automatycznie i bezwiednie kierujemy się w stronę telefonu.

Warto jednak dodać, że sama obecność technologii w naszym życiu nie musi automatycznie oznaczać czegoś złego. Związek czasu ekranowego z dobrostanem nie jest taki prosty. Badanie Przybylskiego i Weinstein (2017) na dużej grupie nastolatków sugeruje, że umiarkowane korzystanie z technologii nie musi wiązać się z gorszym samopoczuciem. Innymi słowy, nie każdy czas spędzony przed ekranem oznacza szkody dla naszego zdrowia psychicznego. Kluczowe jest więc to, czy korzystanie z technologii wspiera nasze potrzeby i cele. Istotne też, czy nie wypiera tego, co dla nas ważne, na przykład snu, odpoczynku i relacji.



Jak zacząć być offline?

Każdy z nas może mieć własne, różne motywacje, aby ograniczyć korzystanie z sieci i wprowadzić więcej cyfrowego balansu w życiu. Choć na pierwszy rzut oka może się wydawać, że to tylko kwestia silnej woli, w praktyce bywa to dużo trudniejsze, czego przykładem jest wspomniane wcześniej FOMO. Dodatkowo wiele aplikacji projektuje się tak, aby jak najdłużej utrzymać naszą uwagę.

Dobrymi przykładami są tutaj nieskończone przewijanie i automatyczne odtwarzanie kolejnych treści. W mediach społecznościowych czy serwisach wideo lista materiałów nie ma wyraźnego końca, więc trudniej o naturalny moment przerwy. Dodatkowo uwagę podtrzymują powiadomienia oraz elementy związane z reakcjami innych (np. polubienia), które sprzyjają częstemu wracaniu do aplikacji (Montag i in., 2019).



Nic dziwnego więc, że próba spędzania większej ilości czasu poza siecią nie zawsze jest prosta. Nie istnieje jedna recepta ani instrukcja, której samo odhaczenie sprawi, że z łatwością zaczniemy spędzać dokładnie tyle wartościowego czasu offline, ile byśmy chcieli. Dlatego najlepiej testować różne rozwiązania i sprawdzać, co u nas realnie działa. Poniżej znajduje się kilka prostych wskazówek, których wdrożenie warto rozważyć - mogą one pomóc w budowaniu większego cyfrowego balansu.

Pamiętaj, że te wskazówki nie zastępują pomocy specjalisty. Jeśli masz poczucie, że korzystanie z internetu zaczyna wymykać się spod kontroli, służy unikaniu problemów albo pogarsza Twoje samopoczucie, warto rozważyć rozmowę ze specjalistą.



Mierzenie to wiedza - audyt swojego czasu online

Chcąc ograniczyć korzystanie z telefonu czy szeroko pojętych mediów społecznościowych, najpierw dobrze jest dowiedzieć się, ile i w jaki sposób się z nich korzysta. Samoświadomość jest dobrym fundamentem zmiany każdego nawyku.

Pomocne mogą być w tym aplikacje monitorujące, które zapisują czas spędzony na telefonie. Warto zadać sobie przy tym kilka pytań:

-  W jakich aplikacjach spędzam najwięcej czasu?
-  Jakie potrzeby one zaspokajają – kontaktu, rozrywki, a może ucieczki od nieprzyjemnych uczuć?
-  W jakich sytuacjach sięgam po telefon?
-  Czy korzystam z aplikacji/telefonu świadomie, czy raczej daję się wciągnąć algorytmom rekomendacji?

Monitorowanie swoich zachowań może dać Ci motywację do zmiany i pomóc lepiej zrozumieć mechanizm nawykowego sięgania po telefon. Gdy lepiej rozumiesz swoje nawyki, rzadziej ulegasz pokusom i łatwiej podejmujesz przemyślane decyzje dotyczące korzystania z technologii.





Ustal własne zasady i limity

Skoro już wiesz, co najbardziej wciąga Cię w telefon i dlaczego, pora zrobić kolejny krok. Teraz dobrze jest zadać sobie pytanie, ile czasu online naprawdę Ci służy. Możesz wykorzystać tę wiedzę i ustalić własne zasady, na przykład:



maksymalny dzienny czas korzystania z wybranych aplikacji,



konkretne pory dnia bez telefonu, np. podczas posiłków lub przed snem,



zasady niekorzystania z telefonu w określonych sytuacjach, np. podczas spotkań z innymi.



Uporządkuj swoje wirtualne środowisko

Mając większą świadomość swoich nawyków i własne zasady korzystania z telefonu, warto dostosować swoje cyfrowe otoczenie, aby wspierało Cię w ich realizacji.

Wiele aplikacji jest projektowanych tak, żeby jak najdłużej zatrzymać Twoją uwagę. Dlatego zmiana środowiska cyfrowego może naprawdę ułatwić trzymanie się limitów. Zmniejsza liczbę pokus i sprawia, że nie musisz cały czas polegać wyłącznie na silnej woli. Twoje zachowania w dużej mierze zależą od tego, co masz wokół. Gdy ograniczasz bodźce zachęcające do sięgania po telefon, łatwiej utrzymać kontrolę nad uwagą i czasem.

Poniżej kilka pomysłów, jak można uporządkować swoje wirtualne środowisko. Możesz zacząć od kilku prostych działań:

Ogranicz powiadomienia

Powiadomienia są jednym z głównych powodów, przez które automatycznie sięgasz po telefon. Warto zastanowić się, które z nich są naprawdę potrzebne. Często wystarczy zostawić powiadomienia z aplikacji związanych z bezpieczeństwem, pracą albo ważnym kontaktem z bliskimi, a wyłączyć te z mediów społecznościowych i aplikacji rozrywkowych.



Zrób porządek w obserwowanych treściach

Algorytmy podpowiadają treści na podstawie tego, co oglądasz i w co klikasz. Warto więc co jakiś czas przejrzeć obserwowane konta i zostawić tylko te, które coś wnoszą. Zrezygnuj z profili, po których masz gorszy nastrój, porównujesz się do innych albo tracisz mnóstwo czasu.



FOLLOW

Uporządkuj ekran telefonu

Układ aplikacji ma większe znaczenie, niż mogłoby się wydawać. Te aplikacje, które najbardziej rozpraszają, możesz przenieść na dalsze ekrany, schować do folderów albo usunąć z głównego widoku. Na pierwszym ekranie warto zostawić głównie narzędzia, które wspierają Twoje codzienne funkcjonowanie.



Usuń zbędne aplikacje



Jeśli z niektórych aplikacji korzystasz sporadycznie albo automatycznie, bez realnej potrzeby, ich usunięcie może pomóc ograniczyć impulsywne sięganie po telefon. W razie potrzeby zawsze możesz je ponownie zainstalować.

Aplikacje blokujące czas

Odinstalowanie aplikacji może brzmieć radykalnie, ale nie jest to jedyna droga. Jest też inna opcja, wcale nie gorsza: zamiast usuwać, możesz po prostu ograniczyć dostęp. Wbudowane ustawienia telefonu albo aplikacje zewnętrzne pozwalają ustawić limity czasu, blokady w konkretnych godzinach lub utrudnić szybkie otwieranie wybranych aplikacji. Dzięki temu nadal masz do nich dostęp, kiedy naprawdę tego potrzebujesz, ale rzadziej wchodzisz w nie automatycznie.



Strefy offline

Po uporządkowaniu środowiska cyfrowego możemy przejść do tego niecyfrowego. Warto zacząć od decyzji, gdzie nie chcesz korzystać z telefonu, i potraktować to jak projektowanie przestrzeni, która będzie wspierać uwagę, odpoczynek i relacje. Przy tworzeniu takich stref pomocne mogą być następujące pytania:

- W jakich miejscach telefon najbardziej mi przeszkadza (rozprasza, zabiera czas, utrudnia odpoczynek)?
- Co jest dla mnie naprawdę ważne i co chcę przeżywać w pełni, bez telefonu w tle?
- Co chcę odzyskać dzięki tej zmianie: spokój, lepszy sen, więcej rozmów, koncentrację, realny odpoczynek?
- Jakie wyjątki są naprawdę potrzebne, a co jest tylko przyzwyczajeniem?

Kiedy już to wiesz, możesz umówić się ze sobą, a także z domownikami, że w wybranych miejscach lub sytuacjach telefon po prostu nie bierze udziału. Mogą to być na przykład konkretne miejsca w domu bez telefonu, takie jak sypialnia, stół w kuchni czy kącik do odpoczynku. Mogą to być również konkretne sytuacje bez telefonu, na przykład posiłki, rozmowy z bliskimi, spacer albo pierwsze 30 minut po przebudzeniu.

Warto zadbać o to, żeby zasady były proste do utrzymania w praktyce. Dobrze jest też z góry ustalić miejsce odkładania telefonu i jasne wyjątki, kiedy możesz z niego skorzystać.



Zanim odruchowo sięgniesz po telefon

Porządkowanie otoczenia i wprowadzanie zasad bardzo pomagają, ale zdarzają się momenty, kiedy o sięgnięciu po telefon w dużej mierze decyduje nasz aktualny stan. Możemy myśleć o wytrzymałości psychicznej jak o zasobie, który jest ograniczony, ale odnawialny, podobnie jak kondycja fizyczna. Gdy brakuje nam energii i pojawia się przeciążenie albo zmęczenie, łatwiej szukamy szybkiej ulgi. Właśnie wtedy pomocna jest zasada HALT, która zachęca do zatrzymania się i przyjrzenia się temu, co aktualnie dzieje się w nas. Dzięki temu łatwiej zauważyć stany, które sprzyjają automatycznym reakcjom, oraz lepiej zrozumieć, jaka potrzeba może się za nimi kryć.

Zanim odruchowo sięgniesz po telefon, spróbuj zadać sobie następujące cztery pytania:

-  **Głód (Hunger)** – czy odczuwam głód albo pragnienie?
-  **Złość (Anger)** – czy czuję złość albo napięcie?
-  **Samotność (Lonely)** – czy czuję się samotny / samotna?
-  **Zmęczenie (Tired)** – czy jestem zmęczony / zmęczona?

Kiedy pojawia się silna chęć sięgnięcia po telefon, warto sprawdzić, czy w tym momencie bardziej niż kolejnych bodźców z ekranu nie potrzebujesz jedzenia, odpoczynku, kontaktu z drugim człowiekiem albo chwili wytchnienia. Taka krótka pauza pomaga świadomie wybrać to, co nam służy, zamiast tylko na moment szukać rozproszenia.





Co można robić offline?

Zrobienie sobie przerwy od telefonu nie musi oznaczać wielkiego detoksu ani wywracania życia do góry nogami. To może być coś drobnego, przyjemnego i bardzo zwyczajnego. Czasem wystarczy kilka minut, żeby poczuć różnicę. Rozmowa, spacer, kilka stron książki albo gotowanie potrafią dać nam więcej ulgi i regeneracji niż kolejne minuty spędzone z telefonem w ręku. W tym rozdziale znajdziesz propozycje aktywności offline, które możesz potraktować jako punkt wyjścia i dopasować do siebie. Możliwości jest wiele, więc potraktuj je jako luźną listę inspiracji.

Wiele z tych pomysłów zachęca też do większej obecności w tym, co robisz, czyli do uważności. Uważność można rozumieć jako rodzaj świadomości, która pojawia się wtedy, gdy celowo kierujesz uwagę na bieżące doświadczenie, chwila po chwili, w sposób możliwie nieoceniający (Kabat-Zinn, 2003). W praktyce oznacza to, że zamiast działać na autopilocie i odruchowo sięgać po telefon czy do internetu, próbujesz zauważyć to, co jest teraz: oddech, ciało, dźwięki, smak jedzenia albo to, co dzieje się w rozmowie.

Offline dla ruchu

Czas offline możesz spędzać w ruchu. Najprościej zacząć od spaceru i na ten czas zostawić telefon w domu. Możesz wybrać jedną prostą trasę i wracać do niej co jakiś czas albo iść bez celu i odkrywać okolicę na nowo. Rozejrzyj się i sprawdź, czy coś się zmieniło. Zwróć uwagę na światło, dźwięki i zapachy. Zauważ, jak pachnie miasto, a jak park po deszczu.



Offline dla relacji



Zacznijmy od tego, że rozmowa offline nie musi być długa, żeby była wartościowa. Najważniejsze jest to, żeby być przy niej obecnym. Z bliską osobą możecie umówić się nawet na 10 minut, podczas których będziecie tylko dla siebie, skupiając się na tym, co druga osoba mówi i co Ty sam lub Ty sama przeżywasz. A jeśli wolisz spędzać czas w większym gronie, offline też sprawdza się świetnie. Możecie spotkać się i zagrać w gry planszowe lub karciane.

Offline dla odpoczynku

Odpoczynek często kojarzy się z czymś dużym, jak wakacje czy wyjazd. A jednak bardzo często najlepiej działa coś małego i zwyczajnego, tylko zrobione wolniej i spokojniej. Taką chwilą może być poranna albo wieczorna herbata, kakao lub inny ulubiony napój. Zamiast pić go w biegu, poświęć na to 10–15 minut. Przygotuj napój, usiądź i wypij go bez pośpiechu. Zwróć uwagę na zapach, smak i ciepło kubka w dłoniach.



Offline dla przyjemności



Muzyka może być świetną aktywnością offline, jeśli podejdziesz do niej trochę inaczej niż wtedy, gdy słychać ją jedynie w tle. Wybierz jedną płytę i posłuchaj jej od początku do końca, bez przeskakiwania utworów.

Zwróć uwagę na to, jak zmienia się klimat i tempo. Podobnie może zadziałać wyjście do kina, teatru albo biblioteki, a także układanie puzzli. To niewielkie rzeczy, które potrafią dać przyjemność i odpoczynek, kiedy nie są przerywane powiadomieniami ani potrzebą ciągłego bycia na bieżąco.

Offline dla koncentracji

Praca i nauka często odbywają się z wykorzystaniem urządzeń elektronicznych i bywa to bardzo wygodne. Jednocześnie takie urządzenia mogą Cię rozpraszać, dlatego warto czasem sięgnąć po sposoby bardziej offline. Dobrze sprawdzają się na przykład mapy myśli tworzone na dużej kartce albo tradycyjne fiszki. Pomocna może być też metoda „pomodoro” w wersji analogowej, czyli ustawienie zwykłego minutnika i praca przez krótki, ustalony czas bez telefonu w zasięgu wzroku.





Zakończenie - offline dla siebie

Budowanie cyfrowego balansu to nie wypowiedzenie wojny technologii. To proces odzyskiwania kontroli nad własnym czasem. Internet i telefon potrafią być pomocnym narzędziem w kontakcie, w pracy czy w rozrywce, ale dzieje się tak tylko wtedy, gdy to Ty decydujesz, kiedy i po co z nich korzystasz.

To nie musi być wielka zmiana. Na początek często wystarczy kilka prostych działań: zmniejszenie liczby powiadomień, schowanie rozpraszających aplikacji dalej, odkładanie telefonu w jedno stałe miejsce albo wybranie jednej pory dnia bez scrollowania.

Najważniejszy jest jednak kontakt ze sobą. To on pozwala zauważyć, kiedy telefon jest narzędziem, a kiedy staje się automatyczną reakcją na napięcie, nudę albo zmęczenie. Dopiero wtedy łatwiej tworzyć świadome zasady, ustalać limity i wprowadzać strefy bez telefonu, które naprawdę będą Ci służyć.

Na koniec warto pamiętać, że świadome ograniczenie bycia online nie jest wcale nudne. Wręcz przeciwnie, potrafi być zaskakująco ciekawe. To przestrzeń na (nie)zwykłe i (nie)codzienne rzeczy, jak odpoczynek, nauka, rozmowa. Nie musisz robić tego idealnie. Wystarczy jeden mały krok. Offline dla siebie to bycie bardziej obecnym w tym, co akurat robisz, tu i teraz, w zgodzie ze sobą.





O AUTORZE

Michał Pojnar

Magister psychologii i nauczyciel akademicki. Aktywnie działa naukowo i dydaktycznie - prowadzi zajęcia na uczelni oraz współtworzy projekty badawcze. Pracuje również w centrum zdrowia psychicznego. Interesuje się wpływem nowych technologii i aktywności online na funkcjonowanie człowieka oraz szeroko pojętymi relacjami interpersonalnymi.



Bibliografia

- Billieux, J. (2012). Problematic use of the mobile phone: A literature review and a pathways model. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 299–307.
<https://doi.org/10.2174/157340012803520522>
- Feliksiak, M., & Mojsiejuk, M. (2025). Korzystanie z internetu w 2025 roku [Komunikat z badań Nr 60/2025]. Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej.
https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2025/K_060_25.PDF
- Jupowicz-Ginalska, A., Jasiewicz, J., Kisilowska, M., Baran, T., & Wysocki, A. (2018). FOMO. Polacy a lęk przed odłączeniem – raport z badań [Raport z badań]. Uniwersytet Warszawski; Panel Badawczy Ariadna.
<https://www.wdib.uw.edu.pl/attachments/article/1992/FOMO.%20Polacy%20a%20%C4%99k%20przed%20od%C5%82%C4%85czeniem%20-%20raport%20z%20bada%C5%84.pdf>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
<https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Montag, C., Lachmann, B., Herrlich, M., & Zweig, K. (2019). Addictive features of social media/messenger platforms and freemium games against the background of psychological and economic theories. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(14). <https://doi.org/10.3390/ijerph16142612>
- Nguyen, M. H. (2023). “Maybe I should get rid of it for a while...”: Examining motivations and challenges for social media disconnection. *The Communication Review*, 26(2), 125–150. <https://doi.org/10.1080/10714421.2023.2195795>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29, 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A large-scale test of the Goldilocks hypothesis. *Psychological Science*, 28 (2), 204–215.
<https://doi.org/10.1177/0956797616678438>
- Skowronek, J., Seifert, A., & Lindberg, S. (2023). The mere presence of a smartphone reduces basal attentional performance. *Scientific Reports*, 13, 9363.
<https://doi.org/10.1038/s41598-023-36256-4>
- Yang, J., Fu, X., Liao, X., & Li, Y. (2020). Association of problematic smartphone use with poor sleep quality, depression, and anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 284, 112686.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.112686>