

Handysucht: Was ist das und wie kommst du davon los?

Was ist Handysucht?

Handysucht bedeutet, dass du dein Smartphone so oft benutzt, dass es dein Leben negativ beeinflusst. Es kann dazu führen, dass du weniger Zeit mit Freunden verbringst, schlechter schläfst oder Probleme in der Schule bekommst.

Anzeichen von Handysucht

- Du schaust ständig aufs Handy, auch wenn es nicht notwendig ist.
- Du kannst kaum noch Zeit ohne dein Handy verbringen.
- Dein Schlaf leidet, weil du bis spät am Handy bist.
- Du hast Probleme in der Schule oder mit Freunden wegen deiner Handynutzung.

Warum ist das problematisch?

- **Schlechte Konzentration:** Ständige Ablenkung durch Nachrichten und Social Media.
- **Schlafprobleme:** Das blaue Licht des Bildschirms hält dich wach.
- **Weniger soziale Kontakte:** Du verbringst mehr Zeit online als mit echten Freunden.
- **Psychische Auswirkungen:** Erhöhte Angst, Stress oder sogar Depressionen.

Tipps, um weniger Zeit am Handy zu verbringen

1. **Bildschirmzeit checken:** Schau in den Einstellungen nach, wie viel Zeit du täglich am Handy verbringst.
2. **Handy-freie Zeiten einführen:** Setze dir feste Zeiten, in denen du das Handy nicht benutzt (z. B. beim Essen oder vor dem Schlafen).
3. **Benachrichtigungen ausschalten:** So wirst du nicht ständig abgelenkt.
4. **Apps löschen oder zeitlich begrenzen:** Besonders Social Media kann süchtig machen.
5. **Alternative Beschäftigungen finden:** Sport, Musik, Lesen oder mit Freunden treffen.
6. **Handy nachts außerhalb des Zimmers lassen:** Vermeide es, direkt vor dem Schlafen aufs Handy zu schauen.
7. **„Nicht stören“-Modus nutzen:** So bekommst du weniger Ablenkungen.

Wann solltest du Hilfe suchen?

Wenn du merkst, dass du trotz aller Versuche nicht weniger Zeit am Handy verbringst und es dein Leben stark beeinflusst, kann es helfen, mit jemandem darüber zu sprechen – z. B. mit Eltern, Lehrern oder einem Psychologen.

Denke daran: Du hast die Kontrolle über dein Handy – nicht dein Handy über dich! 😊