

# Sprawdź czy jesteś uzależniony od Internetu?



## TEST 1

- Czy czujesz się zaabsorbowany Internetem do tego stopnia, że ciągle rozmyślasz o odbytych sesjach internetowych i/lub nie możesz doczekać się kolejnych?
- Czy odczuwasz potrzebę zwiększenia ilości czasu spędzanego w Internecie, aby uzyskać większe zadowolenie (mieć więcej satysfakcji)?
- Czy podejmowałeś wielokrotnie nieudane próby kontrolowania, ograniczania lub zaprzestania korzystania z Internetu?
- Czy odczuwałeś wewnętrzny niepokój, miałeś nastrój depresyjny albo byłeś rozdrażniony wówczas, kiedy próbowałeś ograniczać lub przerwać korzystanie z Internetu?
- Czy zdarza ci się spędzać w Internecie więcej czasu, niż początkowo zaplanowałeś?
- Czy kiedykolwiek ryzykowałeś utratę kontaktu z bliską osobą, ważnych relacji z innymi ludźmi, pracy, nauki albo kariery zawodowej w związku ze spędzaniem zbyt dużej ilości czasu w Internecie?
- Czy kiedykolwiek skłamałeś swoim bliskim, terapeutom albo komuś innemu w celu ukrycia własnego nadmiernego zainteresowania Internetem?
- Czy używasz Internetu w celu ucieczki od problemów albo uniknięcia nieprzyjemnych uczuć (np. poczucia bezradności, poczucia winy, niepokoju lub depresji)?

**Jeśli na 5 z powyższych pytań twoja odpowiedź brzmi „tak”, oznacza to, że prawdopodobnie masz problem z uzależnieniem.**

## TEST 2

- Amerykańskie centrum uzależnień od Internetu opracowało prosty test, który pozwala na określenie stopnia uzależnienia od wirtualnego świata.
- 
- **Jeśli zauważycie u siebie 3 z nich, oznacza to, że nadużywacie Internetu.**
- **Rozpoznanie 5 z nich oznacza uzależnienie.**
- 
- Czy przeglądanie ulubionych stron sprawia ci dużą przyjemność?
- Czy stopniowo zwiększa się ilość czasu jaką spędzasz w sieci?
- Zauważyłeś, że masz zmniejszoną samokontrolę?
- Wolisz przeglądać sieć niż spędzać czas z przyjaciółmi i rodziną?
- Kiedy surfujesz w Internecie, masz większą tendencję do ignorowania otoczenia?
- Udajesz przed innymi, że wcale nie spędzasz tak dużo czasu przed komputerem ?
- Siedzisz w sieci zamiast pracować lub uczyć się?
- Nawet kiedy nie jesteś w Internecie, to myślisz o nim?
- Ilość czasu, którą spędzasz w sieci sprawia, że masz poczucie winy lub wstydzisz się tego?
- Zarywasz nocki przed ekranem?
- Przytyłeś? Bolą cię plecy lub nadgarstki?

### Czy wiesz, że...

- ponad 38% nastolatków lepiej czuje się w grupie rówieśniczej online niż w czasie kontaktów twarzą w twarz
- W Chinach 24 mln osób jest uzależnionych od Internetu, a w Korei Południowej prawie 20% nastolatków przyznaje się do uzależnienia od smartfona
- u osób uzależnionych od Internetu zaobserwowano zmniejszoną objętość mózgu