

Test uzależnienia do Internetu/ komputera

Sprawdź, czy jesteś uzależniony od Internetu/ komputera . Odpowiedz na poniższe pytania, zaznaczając odpowiednie pola wyboru "Tak", lub "Nie" przy każdym z pytań.

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

Masz 2 odpowiedzi twierdzące lub mniej

Nie masz wcale lub masz niewiele objawów uzależnienia od Internetu. Gratulujemy!

Pamiętaj także, że wyniki tu uzyskane mają jedynie wartość informacyjną i nie mogą zastąpić indywidualnej diagnozy psychologicznej, ani diagnozy lekarskiej.

Masz 4 odpowiedzi twierdzące:

Masz niebezpieczną skłonność traktować Internet jako sposób na ucieczkę od rzeczywistości, co grozi Ci uzależnieniem. Zachęcamy Cię do ograniczenia czasu spędzanego w Internecie. Z czasem bowiem świat realny może upomnieć się o swoje prawa, co będzie przejawiać się np. narastającymi problemami rodzinnymi, małżeńskimi, problemami w szkole, w pracy, bądź Twoją izolacją społeczną, gdy będziesz spędzać mniej czasu z realnymi ludźmi niż z komputerem.

Twój wynik powinien być dla Ciebie ostrzeżeniem, że zbyt dużo czasu spędzasz w Internecie. Zachęcamy Cię do poszukania alternatywnych sposobów spędzania wolnego czasu i poprawienia jakości kontaktów z ludźmi w realnym życiu.

Pamiętaj także, że wyniki tu uzyskane mają jedynie wartość informacyjną i nie mogą zastąpić indywidualnej diagnozy psychologicznej, ani diagnozy lekarskiej.

Masz 8 i więcej odpowiedzi twierdzących

Twój wynik wskazuje na to, że jesteś uzależniony od Internetu. Zapewne traktujesz Internet jako sposób na ucieczkę od rzeczywistości. Konsekwencją takiej Twojej postawy mogą być np. narastające problemy rodzinne, małżeńskie, problemy w szkole lub w pracy oraz Twoja izolacja społeczna, gdy będziesz spędzać mniej czasu z realnymi ludźmi niż z komputerem.

Powinieneś przerwać lub znacznie ograniczyć korzystanie z Internetu. Zachęcamy Cię do poszukania alternatywnych sposobów spędzania wolnego czasu i poprawienia jakości kontaktów z ludźmi w realnym życiu.

Zastanów się nad kontaktem z psychologiem w tej sprawie. Możesz także wejść na stronę Lecznictwo odwykowe w Polsce i znaleźć placówkę odwykową w pobliżu miejsca Twojego zamieszkania, do której będziesz mógł zatelefonować by zapytać, czy jest możliwość, by umówić się na konsultację w sprawie uzależnienia od Internetu.

Pamiętaj także, że wyniki tu uzyskane mają jedynie wartość informacyjną i nie mogą zastąpić indywidualnej diagnozy psychologicznej, ani diagnozy lekarskiej.