

Priklausomybės nuo interneto testas

1. Ar jums rūpi internetas, ar galvojate apie jį, kai juo nesinaudojate?
2. Ar jaučiate poreikį praleisti vis daugiau laiko internete?
3. Ar jaučiate, kad nebegalite kontroliuoti savo potraukio naršyti internete?
4. Ar jaučiatės sunerimę ar susierzinę, kai stengiatės sumažinti ar visai nutraukti naudojimąsi internetu?
5. Ar jūs jungiatės prie interneto, siekdami pabėgti nuo problemų ar išvengti bejėgiškumo, kaltės, nerimo jausmų, depresijos ir pan.?
6. Ar meluojate savo šeimos nariams arba draugams, norėdami nuslėpti, kaip dažnai ir ilgai naršote internete?
7. Ar jūs rizikuosite nutraukti reikšmingus asmeninius ryšius, prarasti darbą, išsilavinimo ar karjeros galimybes vien tam, kad galėtumėte naršyti internete?
8. Ar jūs vis vien jungiatės prie interneto, nors ir žinote, kad internetui išleidžiate pernelyg daug pinigų?
9. Ar atsijungę nuo interneto, jaučiatės prislėgti, irzlūs, esate blogos nuotaikos?
10. Ar jūs naršote internete ilgiau, nei iš pradžių planavote?

Prof. Kimberly S. Young

Jeigu teigiamai atsakėte į 4 ir daugiau klausimų, reikėtų susimąstyti, ar netampate priklausomas nuo interneto.