

Test uzależnienia od Internetu

Test zaproponowany przez Kimberly Young, który może być pomocny w identyfikacji uzależnienia od Internetu.

Odpowiedz szczerze na poniższe pytania i zastanów się:

Jaką rolę w Twoim życiu pełni Internet?

Czy służy tylko do pracy, komunikowania się i bezpiecznej rozrywki, czy może nadmiernie Cię pochłania i jest lub staje się źródłem problemów.

1. Czy odnosisz wrażenie, że twoje zaangażowanie Internetem jest na tyle duże, iż nieustannie myślisz o wcześniejszych aktywnościach w Internecie i/lub nie możesz doczekać się kolejnych sesji w sieci?
2. Czy czujesz potrzebę aby coraz więcej czasu spędzać w Internecie, żeby tym samym zwiększyć swoje poczucie zadowolenia i satysfakcji?
3. Czy masz za sobą wielokrotne i nieudane próby kontrolowania, ograniczania lub zaprzestania korzystania z Internetu?
4. Czy zdarzało Ci się odczuwać wewnętrzny niepokój, napięcie, nastrój depresyjny (obniżenie nastroju, smutek) albo rozdrażnienie w sytuacji prób ograniczania lub zaprzestania korzystania z Internetu?
5. Czy zdarza Ci się korzystać z Internetu przez dłuższy czas niż wstępnie zaplanowany/zakładany?
6. Czy kiedykolwiek pojawiło się ryzyko zerwania kontaktów z kimś bliskim, utraty ważnej relacji z innymi, problemów w pracy, kłopotów z nauką lub w obszarze kariery zawodowej w związku ze spędzaniem zbyt dużej ilości czasu w Internecie?
7. Czy kiedykolwiek oszukiwałeś swoich bliskich, terapeutów lub inne osoby, tak aby ukryć swoje nadmierne zaangażowanie Internetem?
8. Czy korzystasz z Internetu w celu ucieczki od problemów lub dla uniknięcia nieprzyjemnych przeżyć, uczuć (np. poczucia bezradności, poczucia winy, niepokoju lub depresji)?

Interpretacja wyników

Pozytywna odpowiedź (TAK) na 5 spośród 8 powyższych pytań wskazuje, że możesz być uzależniony od Internetu lub szkodliwie korzystać. Powyższy test ma znaczenie pomocnicze i orientacyjne, nie służy do klinicznego diagnozowania siecioholizmu. Jeśli martwisz się o wpływ nadmiernego korzystania z Internetu lub takie obawy wygłaszają Twoi bliscy, warto się skonsultować z terapeutą uzależnień w celu dokładnego badania i ewentualnego ustalenia strategii terapeutycznej.