

## Przykładowy test sprawdzający uzależnienie od Internetu

Test opracowany przez dr Maressę Orzack (z Harvard University Medical School),  
pioniera terapii uzależnień od Internetu.

Odpowiedz na poniższe pytania (Tak lub Nie) i podlicz wszystkie odpowiedzi:

1. Czy zasiadając przed komputerem czujesz euforię, podniecenie lub ulgę?
2. Czy poświęcasz coraz więcej czasu, aby wywołać to uczucie?
3. Czy nie siedząc przed komputerem czujesz się bezradny, przygnębiony lub poirytowany?
4. Czy zdarzyło Ci się nie przyjść na umówione spotkanie z powodu jakiejś niezbyt pilnej pracy na komputerze?
5. Czy buszujesz po Internecie więcej niż trzy godziny dziennie?
6. Jeśli większość czasu spędzasz przed komputerem w pracy, to czy często zdarza Ci się uczestniczyć w pogawędkach w wirtualnych kawiarenkach albo przeglądać strony WWW niewiązane z pracą?
7. Czy często ściągasz pornografię z Internetu?
8. Czy łatwiej rozmawia Ci się z ludźmi przez Internet niż na żywo?
9. Czy rodzina i znajomi mówią Ci, że spędzasz za dużo czasu w sieci?
10. Czy kiedykolwiek próbowałeś – bezskutecznie – ograniczyć czas spędzany przed komputerem?
11. Czy po stukaniu w klawiaturę odczuwasz czasem drętwienie małego palca?
12. Czy czasami ukrywasz, ile czasu naprawdę spędzasz przed komputerem?
13. Czy cierpisz na bóle w nadgarstkach albo czy lekarze stwierdzili u Ciebie tzw. zespół ciasnoty kanału nadgarstka?
14. Czy często odczuwasz ból pleców (częściej niż raz w tygodniu)?
15. Czy odczuwasz suchość w oczach?
16. Czy chcesz spędzać więcej czasu w sieci?
17. Czy zdarzyło Ci się nie jeść lub jeść przy komputerze, aby jak najdłużej siedzieć w sieci?
18. Czy z powodu komputera zdarzyło Ci się zaniedbywać higienę osobistą (np. golenie czy prysznic)?
19. Czy masz problemy ze snem lub śpisz w nietypowych porach, od czasu kiedy zacząłeś używać komputera codziennie?
20. Czy z powodu nadmiernego korzystania z sieci masz gorsze wyniki w nauce lub pracy?

Jeśli masz więcej niż dziesięć odpowiedzi pozytywnych (Tak), to znak, że czas odpocząć od komputera.