

Тест на Интернет-зависимость

Часто ли вы:

1. Замечаете, что проводите в онлайн больше времени, чем планировали?
2. Пренебрегаете домашними делами, чтобы подольше побыть в сети?
3. Предпочитаете пребывание в сети общению с партнером?
4. Заводите знакомства с пользователями интернет, находясь в онлайн?
5. Раздражаетесь из-за того, что окружающие интересуются количеством времени, проведенного вами в сети?
6. Отмечаете, что перестали совершать успехи в учебе или работе, потому что слишком много времени проводите в сети?
7. Проверяете электронную почту ранее, чем сделаете что-то другое, более необходимое?
8. Отмечаете, что снижается производительность труда из-за увлечения интернетом?
9. Отмалчиваетесь, когда вас спрашивают, чем занимаетесь в сети?
10. Блокируете мысли о вашей реальной жизни, которые беспокоят, мыслями об интернете?
11. Находитесь в предвкушении очередного входа в сеть?
12. Чувствуете, что жизнь без интернета скучна, пуста и безрадостна?
13. Ругаетесь, кричите или иным способом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь вас от пребывания в сети?
14. Пренебрегаете сном, засиживаясь в интернете допоздна?
15. «Смакуете» тем, чем предстоит заняться в интернете, находясь в онлайн?
16. Говорите себе: «Еще минутку», сидя в сети?
17. Были ли у вас попытки сократить время, проведенное в онлайн?
18. Пытаетесь скрыть количество времени, проведенного вами в сети?
19. Вместо того, чтобы пойти куда-то с друзьями, выбираете интернет?
20. Чувствуете депрессию, угнетенность или нервозность, находясь вне сети, и отмечаете то, что это состояние проходит, как только вы оказываетесь в онлайн?