**Internetfüggő vagyok?**

Jegyezze meg hány igen és hány nem választ ad a következő kérdésekre.

1. Az internet gyakran foglalkoztat, akkor is gondolok rá, ha offline vagyok.

2. Egyre több időt kell a neten töltenem, hogy elégedett legyek.

3. Képtelen vagyok korlátozni, hogy mennyi időt töltsek az interneten.

4. Nyugtalanná és ingerlékennyé válok, ha megpróbálok lemondani vagy korlátozni az internethasználatot.

5. Az internet jó lehetőség számomra, hogy problémáimat elfelejtsem, vagy a rossz közérzetemet (tehetetlenség, bűntudat, félelmek, depresszió) javítsam.

6. Hazudtam már családomnak vagy barátaimnak, hogy eltitkoljam előlük mennyi időt töltöttem az interneten.

7. Veszélyeztettem már munkámat, tanulásomat, továbblépési lehetőségeimet, esetleg emberi kapcsolataimat az internet miatt.

8. Ha offline vagyok elvonási tüneteim vannak.

9. Szinte mindig többet netezem, mint amennyit elhatároztam.

**Legalább négy kérdésre igennel válaszolt?** Ebben az esetben fennáll a kockázatos internethasználat, a függőség veszélye vagy akár már függőségről is lehet szó. Ha ezenfelül naponta több mint öt órán keresztül barangol, chatel, keresgél a neten, akkor azt már biztos figyelmeztető jelnek kell tekinteni!

Forrás: