

PYTANIA UŁATWIAJĄCE POSTAWIENIE DIAGNOZY UZALEŻNIENIA OD INTERNETU (INTERNET ADDICTION DISORDER).

Udzielenie twierdzącej odpowiedzi na pięć spośród ośmiu pytań przemawia za istnieniem patologicznego uzależnienia od internetu. Oto pytania:

1. Czy czuje się Pan/i zaabsorbowana/y internetem do tego stopnia, że ciągle rozmyśla o odbytych sesjach internetowych i/lub nie może doczekać się kolejnych sesji)?
2. Czy odczuwa Pan/i potrzebę zwiększenia ilości czasu spędzanego przy internecie, aby uzyskać większe zadowolenie (mieć więcej satysfakcji)?
3. Czy podejmował/a Pan/i wielokrotnie, nieudane próby kontrolowania, ograniczania lub zaprzestania korzystania z internetu?
4. Czy odczuwał Pan/i wewnętrzny niepokój, miał/a nastrój depresyjny albo był/a rozdrażniona/y wówczas, kiedy próbował Pan/i ograniczać lub przerwać korzystanie z internetu?
5. Czy zdarza się Pani/Panu spędzać przy internecie więcej czasu niż pierwotnie planowałeś/eś?
6. Czy kiedykolwiek ryzykował/a Pan/i utratą bliskiej osoby, ważnych relacji z innymi ludźmi, pracy, nauki albo kariery zawodowej w związku z ze spędzaniem zbyt dużej ilości czasu w internecie?
7. Czy kiedykolwiek skłamał/a Pan/i swoim bliskim, terapeutom albo komuś innemu w celu ukrycia twojego nadmiernego zainteresowania internetem?
8. Czy używa Pan/i internetu w celu ucieczki od problemów, albo w celu uniknięcia nieprzyjemnych uczuć (np. poczucia bezradności, poczucia winy, niepokoju lub depresji)? (Woronowicz, 2004).

Kolejna propozycja /kwestionariusza pozwalający stwierdzić uzależnienie od Internetu:

1. Czy stajesz się ożywiony, gdy myślisz o ostatniej lub następnej sesji z Internetem?
2. Czy czujesz potrzebę stałego zwiększania czasu spędzanego w Sieci?
3. Czy próbowałeś kilkakrotnie i bez powodzenia kontrolować, zmniejszyć lub w ogóle zaprzestać korzystania z Internetu?
4. Czy czujesz się niespokojny, poirytowany lub bliski depresji, gdy próbujesz zredukować ilość i długość trwania sesji?
5. Czy pozostajesz online dłużej, niż pierwotnie planowałeś?

6. Czy z powodu Internetu naraziłeś na szwank związki z innymi ludźmi, karierę, pracę lub szkołę?

7. Czy kłamałeś, aby ukryć, jak wiele czasu spędzasz w Internecie?

8. Czy używasz Sieci jako sposobu na ucieczkę przed problemami lub na uśmierzenie przykrego nastroju (poczucia bezradności, winy, niepokoju, depresji)?