## Jak poznat, že už je to za hranicí?

##### Zkuste si vyhodnotit tento test, který diagnostikuje závislost na internetu

Otázky se týkají posledních 6 měsíců.

* Máte pocit, že jste zaujetí internetem/hrou? (myšlenky na předchozí online aktivity nebo těšení se na další připojení/využití internetu)
* Máte pocit, že musíte používat internet stále častěji, abyste dosáhli spokojenosti?
* Snažili jste se již někdy kontrolovat, omezit nebo zastavit užívání internetu?
* Máte pocit neklidu, náladovosti, deprese či podrážděnosti při pokusech omezit nebo zastavit používání internetu?
* Máte pocit, že často zůstáváte on-line déle, než jste původně zamýšleli?
* Riskoval jste někdy ztrátu či ohrožení významných vztahů, zaměstnání, vzdělání nebo profesních příležitostí, protože jste na internetu?
* Už jste o délce připojení lhal rodině, kamarádům, terapeutům, nebo jste jinak zakrýval rozsah připojení k internetu?
* Myslíte si, že často používáte internet jako způsob úniku od problémů nebo zmírnění nepříjemných nálad (např. pocity bezmocnosti, viny, úzkosti, deprese)?

**Odpověď „ano“ na pět nebo více otázek, může znamenat, že trpíte závislostí na internetu.**

(zdroj: K.Young, cit. 2010 www.netaddiction.com )