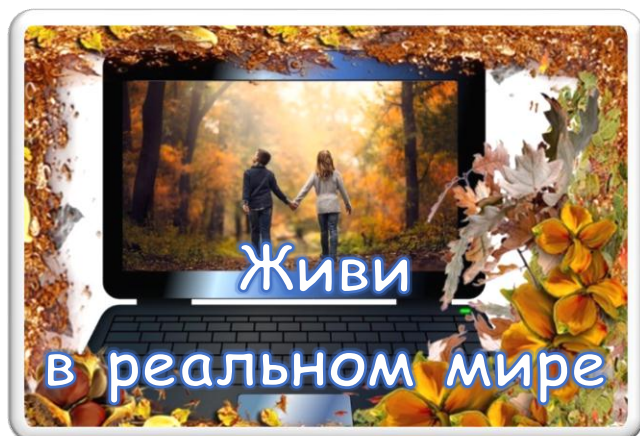


МБУК «Центральная библиотека»
Информационно-библиографический
отдел



**Здоровым использованием
является то, что человек
заходит в интернет с
определенной целью, умеет
12+ остановиться и четко
разграничивает виртуальный и
реальный мир.**

Губаха, 2017 год

Тест на интернет-зависимость

1. Ощущаете ли Вы себя зависимым от Интернета (вспоминаете о предыдущих посещениях сети и ожидаете с нетерпением последующих)?
2. Испытываете ли Вы потребность увеличить время пребывания в Сети?
3. Испытываете ли Вы эмоциональный дискомфорт при отказе или ограничении пользования Интернетом?
4. Пребываете ли Вы в Сети дольше, чем предполагали?
5. Возникали ли с Вами случаи, когда существовал риск возникновения проблем в учебе, семье, личной жизни, общении с друзьями?
6. Приходилось ли Вам говорить неправду близким, членам семьи или друзьям, чтобы скрыть время, проведенное Вами в Сети?
7. Используется ли Вами Интернет, как средство ухода от проблем, депрессии, плохого настроения, беспомощности, раздраженности, чувства вины?

Если на 5 и более вопросов теста вы ответили «да», то Вы страдаете зависимостью от интернета.