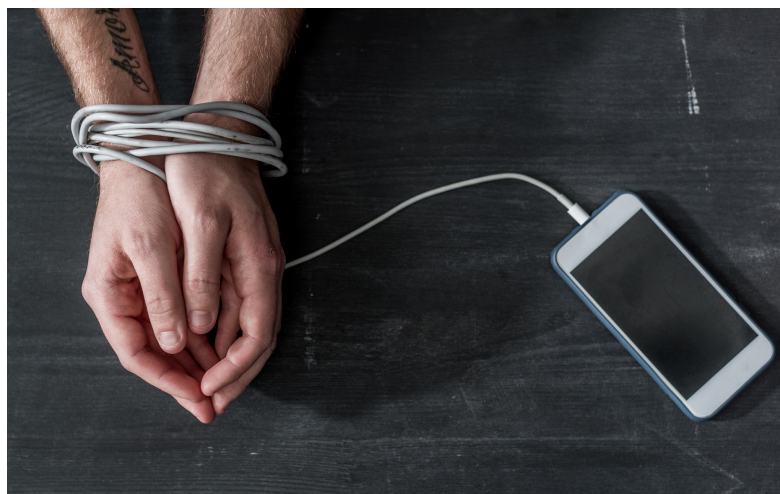


JSTE ZÁVISLÍ NA INTERNETU?



Na internetu jsme každý den. Kvůli zábavě, kontaktům, nakupování, škole, práci. Nebere nám ale internet více času, než je potřeba? Zkuste si udělat **test závislosti na internetu!** Přečtěte si 10 následujících tvrzení a u každého z nich zvolte jednu z nabízených možností.

1. Kvůli internetu zanedbávám své potřeby jako jídlo nebo spánek.
2. Přemýšlím nad internetem, když jsem právě offline.
3. Cítím se nesvůj, když zrovna nemůžu být online.
4. Cítím se radostněji, když se konečně připojím na internet.
5. Připadá mi, že na internetu trávím čím dál více času.
6. Jsem online, i když už mě to ani nebaví.
7. Hádám se kvůli času stráveném na internetu se svými blízkými.
8. Zanedbávám kvůli internetu školu, práci, rodinu, koníčky.
9. Jsem online déle, než jsem původně plánoval.
10. Už jsem se snažil internet omezit, ale neúspěšně.

nikdy	zřídka	často	velmi často

Zdroj: Blinka, L. a kol.: "Online závislosti." Praha: Grada, 2015. s. 120

Pokud jste na všechny nebo většinu tvrzení odpověděli často/velmi často, existuje u vás vysoké riziko závislosti na internetu. Zvažte proto vyhledání odborné psychologické pomoci.

