

INFOHOLIZM

"Każda forma uzależnienia jest szkodliwa- niezależnie od tego czy narkotykiem jest alkohol, czy morfina, czy idea"

Carl Gustav Jung

Pojawiła się nowa generacja uzależnień, które wiążą się z korzystaniem z komputera i Internetu. Są one o tyle niebezpieczne że człowiek nie zauważa kiedy zostaje wplątany w sieć, z której trudno mu się wydostać. Problem ten staje się coraz poważniejszy i dotyka coraz częściej dzieci i młodzież.

Jeśli chcesz sprawdzić jak jest z Twoim korzystaniem z komputera - czy używasz go z rozsądkiem, czy też przeciwnie - zaczynasz wpadać w nałóg - wypełnij poniższy test:

TEST

- mając wybór, często spędzam czas przed komputerem, zamiast poświęcać go na inne czynności
- brak dostępu do Internetu przez kilka kolejnych dni powoduje u mnie dyskomfort
- większość kontaktów ze znajomymi podtrzymuję za pomocą Internetu (portali społecznościowych, poczty e-mailowej, komunikatorów)
- kilkakrotnie starałem/łam się ograniczyć czas spędzany na portalach społecznościowych, ale mi to nie wychodzi
- ukrywam przed bliskimi ile czasu spędzam w Sieci
- duża część moich znajomych to osoby poznane przez Internet
- często gram w gry dostępne w Sieci lub na portalach społecznościowych, aby się odstresować
- jedną z pierwszych czynności po przebudzeniu jest włączenie komputera
- treści, z którymi mam styczność w Sieci czasami pojawiają się w moich snach
- uważam, że wirtualne rozmowy umożliwiają mi wyrażenie siebie w pełni
- z powodu intensywnego korzystania z Internetu zaniedbuję naukę i inne obowiązki

- często chodzę spać bardzo późno z powodu korzystania z Sieci
- brak dostępu do portali społecznościowych sprawia, że wydaje mi się, iż nie wiem, co słyhać u moich znajomych

Zsumuj odpowiedzi, które dotyczą Ciebie.

SUMA PUNKTÓW 0-3

Używasz komputera w określonym celu i z rozsądkiem, więc nie masz powodów do niepokoju.

SUMA PUNKTÓW 4-7

Warto zwrócić uwagę, żeby komputer i Internet nie przesłoniły Ci realnego świata. Gdy masz ochotę spotkać się ze znajomymi, zorganizuj normalne spotkanie. Pamiętaj, że Internet to ogrom informacji i możliwości, dlatego łatwo w nim "utonać". Pomyśl czy można nieco ograniczyć czas, który spędzasz w Sieci - na ile rzeczywiście musisz pracować przy komputerze, a na ile potrzebujesz kontaktu z nim, by poczuć się lepiej i mieć poczucie, że masz wszystko pod kontrolą.

SUMA PUNKTÓW POWYŻEJ 8

Masz zadatki na osobę uzależnioną od Internetu, albo już nią jesteś. Potrzebujesz Sieci i choć na chwilę musisz się w niej znaleźć, aby mieć dobre samopoczucie. Warto zwrócić uwagę, jak wpływa to na relacje z bliskimi i obowiązki szkolne i domowe. Jeśli jest taka możliwość, warto ograniczyć korzystanie z Sieci i postarać się spędzać więcej czasu w świecie realnym. Na pewno jest ktoś bliski, któremu możesz zaufać i się zwierzyć, poprosić go o pomoc. Jeśli nie potrafisz poradzić sobie z tym problemem, nie bój się zwrócić po poradę do psychologa.