

MEDIA ELEKTRONICZNE CZY NIE MA ICH ZBYT WIELE W TWOIM ŻYCIU?

Sprawdź to!

TEST

Media elektroniczne ułatwiają nam codzienne funkcjonowanie. Gdy ich używamy w nadmiarze, mogą mieć dla nas negatywne skutki. Jakie?

Trudności emocjonalne, pogorszenie relacji z ludźmi, zanik zainteresowań, brak celów w życiu czy spadek motywacji.

Sprawdź czy używasz w sposób ryzykowny.

1.

PRZYMUS KORZYSTANIA

Masz silną potrzebę albo przymus korzystania z internetu. Czujesz, że musisz, ale nie wiesz czemu. Dzieje się to tak po prostu, automatycznie.

Czasem masz z tego powodu poczucie winy.

2.

KONTROLA CZASU

Czujesz, że nie umiesz już kontrolować czasu spędzanego w internecie. Obiecujesz sobie, że przestaniesz, ale nic z tego nie wychodzi. Nie kończysz, nadal jesteś w sieci lub grasz.

3.

NEGATYWNE EMOCJE

Gdy nie masz możliwości korzystania z internetu to czujesz niepokój i rozdrażnienie. Te emocje mijają, gdy znów jesteś w sieci.

4.

ZANIEDBANIE RELACJI, PASJI

Zaniedbujesz inne źródła rozrywki czy przyjemności. Rezygnujesz ze spotkań z ludźmi w realu, nie masz czasu dla bliskich. Nie zajmujesz się pasjami lub zaniedbujesz naukę.

5.

CORAZ WIĘCEJ

Spędzasz coraz więcej czasu w sieci w celu poprawy samopoczucia, ale nie jest Ci lepiej. Używasz internetu znacznie więcej niż wcześniej.

6.

KORZYSTASZ MIMO STRAT

Wiesz, że korzystasz za dużo i źle to na Ciebie wpływa. Odczuwasz niekorzystne skutki, a mimo to, nadal używasz internetu.

JEŚLI...

3 z 6 twierdzeń dotyczą Ciebie i trwają minimum rok czasu, należy zmienić zwyczaje korzystania z internetu albo porozmawiać o tym z osobą dorosłą, której ufasz. Możesz skorzystać z pomocy psychologa lub pedagoga w OSWG.

Możesz też odwiedzić:

www.uzaleznieniabehawioralne.pl

Skorzystaj z poradni on-line, poprzez e-mail, jeśli jest taka potrzeba.