

OBJAWY UZALEŻNIENIA OD INTERNETU CZ.2

1.NAJCZĘSTSZE SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE:

- zaniedbywanie higieny osobistej
- utrata wagi lub przytycie
- narastająca złość , drażliwość , zdenerwowania , apatia i zmiany nastroju
- nadwrażliwość na pytania dotyczące używania Internetu
- gniew i zachowania agresywne w sytuacjach ograniczenia dostępu do Internetu
- konflikt z rodzicami w innych ważnych relacjach
- mniej czasu przeznaczonego dla przyjaciół i kolegów
- silniejsze przywiązanie do znajomych ze świata wirtualnego
- czas wolny przeznaczony tylko na używanie Internetu , porzucenie innych aktywności rekreacyjnych
- usprawiedliwianie nadużywania Internetu .
- Przypisywania Internetowi ogromnej wagi w życiu.

2.JAKIE TREŚCI W INTERNECIE MOGĄ UZALEŻNIAĆ :

- internetowa pornografia
- kopiowanie filmów i muzyki
- gry sieciowe
- elektroniczny hazard
- przeglądania i gromadzenie dużych ilości informacji z Internetu
- uzupełniania oprogramowania
- hakerstwo
- poczta elektroniczna
- handel internetowy
- pogawędki internetowe (np. grupy dyskusyjne , czaty ,fora)

3.CZYNNIKI RYZYKA:

- niska samoocena
- niskie poczucie własnej skuteczności
- przytłoczenie osobistymi problemami (rozwód , przeprowadzka , śmierć bliskiej osoby)
- inne uzależnienia (alkoholizm , narkomania)
- długotrwały stres
- brak satysfakcji ze swojego życia
- brak prywatności .

