

OBJAWY UZALEŻNIENIA OD INTERNETU: cz.1

1.GŁÓD INTERNETU:

Często pojawia się chęć wejścia do Sieci np. gry ,sprawdzenie co nowego na Facebooku, napisanie do kogoś na Messengerze, obejrzenie filmiku na You Tube ,poczytanie bloga. Innym objawem głodu może być chęć fantazjowania i planowania przyszłych aktywności w Internecie oraz sny o używaniu Internetu.

2.UTRATA KONTROLI NAD UŻYWANIEM INTERNETU:

- ilość czasu (dziecko gra dłużej niż planowało)
- powstrzymywanie się-trudno mu nie wejść do Internetu
- kończenie –zdarza mu się „zarywać nocę” i kontynuować to co robiło od rana .

3.ZESPÓŁ ABSTYNENCYJNY :

- „internetowy kac” -obniżenie nastroju , drażliwość ,trudności z koncentracją ,gdy nie ma możliwości wejścia do Sieci
- ustępowanie złego samopoczucia w momencie kolejnego wejścia do Internetu.

4.WZROST TOLERANCJI NA UŻYWANIE SIECI :

- potrzeba spędzania w Internecie większej ilości czasu ,aby osiągnąć przyjemność
- taka sama ilość czasu , jak kiedyś , nie daje już zadowolenia .

5.UTRATA \ZANIEDBYWANIE INNYCH ZAINTERESOWAŃ I ŹRÓDEŁ PRZYJEMNOŚCI :

- wszystko to, co ktoś kiedyś lubił robić , schodzi na dalszy plan , albo przestaje istnieć
- używanie Internetu staje się czynnością dającą największą przyjemność.

6.UŻYWANIE INTERNETU POMIMO SZKÓD JAKIE ONO PRZYNOSI:

- osoba zaczyna doświadczać negatywnych konsekwencji nadużywania Internetu w najważniejszych obszarach swego życia ,ale mimo wszystko niczego nie zmienia.

