

SAMOPROCJENSKI UPITNIK ZA OVISNOST O INTERNETU

1. Osjećate li se zaokupljeni internetom (mislite li na prethodnu i predviđate li slijedeću internet aktivnost)?
2. Osjećate li potrebu za sve duljim korištenjem interneta da biste postigli zadovoljstvo?
3. Jeste li u više navrata pokušali neuspješno kontrolirati, smanjiti ili prestati koristiti internet?
4. Osjećate li se nelagodno, uznemirujuće, depresivno ili razdražljivo kada pokušavate smanjiti ili zaustaviti korištenje interneta?
5. Budete li on-line duže nego što je prvobitno bilo namijenjeno?
6. Jeste li ugrozili ili riskirali gubitak značajnih odnosa, posla, obrazovanja ili karijere zbog interneta?
7. Jeste li lagali članovima obitelji, prijateljima ili drugima da biste prikrili opseg uključivanja na internet?
8. Koristite li internet kao način bijega od problema ili poboljšanja trenutnog stanja poput osjećaja bespomoćnosti, krivnje, depresivnih i anksioznih raspoloženja?

Pet ili više potvrdnih odgovora ovog Dijagnostičkog (samoprocjenskog) upitnika za internetsku ovisnost (IADQ) znači da imate poteškoća s ovisnošću o internetu i da biste trebali potražiti pomoć.

Za pomoć se možete obratiti stručnjacima u Zavodu za javno zdravstvo u Odjelu za mentalno zdravlje i Službi za školsku medicinu (za učenike i studente).

Informacije o kontaktima i radnom vremenu možete naći na web stranici www.zzjzdnz.hr.