**Test**

**Czy Twoje dziecko jest uzależnione od komputera?**

**Aby rozpoznać, czy Twoje dziecko jest uzależnione, odpowiedz sobie na następujące pytania:**

* Czy czujesz, że Twoje dziecko jest zaabsorbowane komputerem (czy myśli tylko o tym, żeby usiąść do komputera)?
* Czy czuje potrzebę coraz dłuższego korzystania z komputera?
* Czy pozostaje przy komputerze dłużej niż pierwotnie planowało?
* Czy wielokrotnie miało nieudane próby kontroli, ograniczenia czasu lub zaprzestania korzystania z komputera?
* Czy dziecko czuje się niespokojne, markotne, zirytowane, przygnębione, gdy nie może korzystać z komputera?
* Czy ryzykuje utratę znajomości z przyjaciółmi, zaniedbuje naukę z powodu komputera?
* Czy oszukuje Cię, aby ukryć narastający problem z komputerem?
* Czy używa komputera jako sposobu na ucieczkę od problemów lub sposobu na poprawę pogorszonego nastroju i uczucia bezradności, winy, lęku, depresji?

**Pięć twierdzących odpowiedzi na powyższe pytania oznacza uzależnienie od komputera.**