

Лаборатория «Анонимное психологическое тестирование»

Бланк теста-опросника для установления зависимости от компьютерных игр

Вопрос	Да/нет	Вопрос	Да/нет
1. Вы испытываете эйфорию, хорошее настроение, когда играете в компьютерные игры?		9. Ваши друзья или родственники говорили вам, что вы очень долго сидите в интернете или за компьютерными играми?	
2. В последнее время требуется все больше и больше времени, чтобы достичь этого состояния?		10. Вы отмечаете ухудшение в учебе? У вас были неудачные попытки ограничить время работы за компьютером?	
3. У вас случается чувство опустошенности, дурное настроение или раздражительность, когда вы не можете поиграть за компьютером?		11. Вы ощущаете онемение в мизинце во время работы за компьютером? Вы говорили другим, что проводите за компьютерными играми немного времени, хотя это не так?	
4. У вас есть боли в запястьях?		12. Вы отмечаете регулярные боли в спине (чаще чем 1 раз в неделю)?	
5. Вы пропускали встречу с кем-либо из-за того, что были заняты компьютерными играми (несрочные дела)?		13. В последнее время вас беспокоит сухость глаз?	
6. Вы проводите 3 часа и более в день в интернете?		14. В последнее время у вас было сильное желание играть?	
7. Вы заходите на чаты, просматриваете сайты, не касающиеся вашей основной деятельности за компьютером? Играя, вы пропускали прием пищи (завтрак, обед или ужин)?		15. Для того чтобы больше побыть в интернете, вы прекращали мыться, чистить зубы или бриться?	
8. Вам легче общаться с людьми через интернет, нежели лицом к лицу?		16. С того времени, как вы используете интернет или играете в компьютерные игры, у вас появились нарушения сна: долго засыпаете, мучают бессонница, беспокойный сон?	

Как избежать компьютерной зависимости

Возьми свою волю в кулак

Ограничь время, которое ты проводишь за компьютером до одного часа в день. Ставь будильник на время компьютерной игры или общения в интернете. Если у тебя не получается контролировать время, обратись за помощью к родителям.

Распределяй свое время в течение дня

Следуй «правилу трех восьмерок»: 8 часов используй для сна, 8 часов – для учебы, 8 часов потрать на живое общение, спорт, хобби.

Найди друзей в реальном мире

Оглянись вокруг! И ты увидишь рядом с собой много интересных людей, которые были бы не против с тобой подружиться.

Определи цель своей жизни

Задумайся над тем, есть ли у тебя цель в жизни. Чего бы ты хотел достичь? Определился? Тогда иди и воплощай это в жизнь! Помни: компьютер – это всего лишь инструмент в достижении твоей цели, а не сама цель!

Составь список реальных дел

Напиши на листе 50–100 дел или желаний, например, научиться кататься на коньках. Постарайся в течение года их выполнить.

Не бойся обращаться за помощью

Знай: нет неразрешимых проблем. Всегда есть люди, которые тебе помогут – твои родные, близкие. А еще есть психологи. Оказывать помощь и поддержку в трудной ситуации – это их работа. Ты всегда можешь к ним обратиться.