**Начало формы**

**Тест: Компьютерная зависимость
Вопросов: 20**

**1. Вы испытываете эйфорию, хорошее настроение когда работаете за компьютером?**

**2. В последнее время требуется все больше и больше времени, чтобы достичь этого состояния**

**3. У Вас бывает чувство опустошенности, плохое настроение или раздражительность, когда Вы не за компьютером?**

**4. У Вас есть боли в запястьях?**

**5. Вы пропускали встречу с кем-либо из-за того, что былы заняты компьютером (несрочные дела)?**

**6. Вы проводите 3 и более часов в интернете в день?**

**7. Вы заходите в чаты, просматриваете сайты, не имеющие отношения к вашей основной работе за компьютером?**

**8. Работая online Вы пропускали прием пищи (завтрак, обед или ужин)?**

**9. Вам легче общаться с людьми через интернет, нежели лицом к лицу?**

**10. Ваши друзья или родственники говорили Вам, что Вы слишком много времени проводите в интернете?**

**11. Вы регулярно загружаете порнографические материалы из интернета?**

**12. Вы отмечаете ухудшение в учебе или уменьшение знаний по основной работе?**

**13. У Вас были неудачные попытки ограничить время работы за компьютером?**

**14. Вы ощущаете онемение в мизинце во время работы за компьютером?**

**15. Вы говорили другим, что проводитеза компьютером немного времени, хотя это не так?**

**16. Вы отмечаете регулярные боли в спине (чаще чем 1 раз в неделю)?**

**17. В последнее время Вас беспокоит сухость глаз?**

**18. В последнее время у Вас было сильное желание быть в онлайне?**

**19. Для того, чтобы больше побыть в online Вы переставaли мыться или бриться?**

**20. С того времени, как Вы используете интернет, у Вас появились нарушения сна: долгое засыпание, бессоница, беспокойный сон?**

Конец формы