**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