

## Test sulla dipendenza da Internet

Sono qui riportate alcune frasi relative all'uso generale di internet. Rispondi ad ogni affermazione indicando con una crocetta la risposta che descrive meglio la tua situazione attuale. Non ci sono risposte giuste o sbagliate.

1	Mai
2	Raramente
3	Ogni tanto
4	Spesso
5	Sempre

		1	2	3	4	5
1	Siete rimasti online più a lungo di quanto intendevate?					
2	Trascurate le faccende domestiche per passare più tempo collegati?					
3	Preferite l'eccitazione offerta da Internet all'intimità con il vostro partner?					
4	Stabilite nuovi rapporti con altri utenti online?					
5	Le persone attorno a voi si lamentano per la quantità di tempo che passate online?					
6	I vostri studi risentono negativamente della quantità di tempo che passate online?					
7	Controllate la vostra email prima di fare qualche altra cosa importante?					
8	La vostra resa sul lavoro o la vostra produttività sono influenzate negativamente da internet?					
9	Vi capita di stare sulla difensiva o di minimizzare quando qualcuno vi chiede cosa fate online?					
10	Vi ritrovate a scacciare pensieri negativi sulla vostra vita con il pensiero consolatorio di internet?					
11	Vi capita di scoprirvi a pregustare il momento in cui sarete nuovamente online?					
12	Temete che la vita senza internet sarebbe noiosa, vuota e senza gioia?					
13	Vi capita di scattare, alzare la voce o rispondere male se qualcuno vi disturba mentre siete collegati?					
14	Perdete ore di sonno perché restate alzati fino a tardi davanti al computer?					

15	Pensate a internet quando non siete al computer, o di fantasticare di essere collegati?					
16	Dite “ancora qualche minuto e spengo” quando siete collegati?					
17	Avete già tentato di ridurre la quantità di tempo che passate online senza riuscirvi?					
18	Cercate di nascondere quanto tempo passate online?					
19	Scegliete di passare più tempo online anziché uscire con gli altri?					
20	Vi sentite depressi, irritabili o nervosi quando non siete collegati, mentre state benissimo quando siete nuovamente davanti al computer?					