

## 网络成瘾自测量表

“网瘾”即“互联网成瘾综合症”，英文简称为 IAD。基本症状是上网时间失控，欲罢不能，可以不吃不睡，但是不能不上网。患者即使意识到问题的严重性，也仍无法自控。常表现为情绪低落、头昏眼花、双手颤抖、疲乏无力、食欲不振等。

网络成瘾的判定标准常用的有三个：一是连续一个月以上每天上网玩游戏 4~6 个小时，严重影响了工作和学习；二是认为上网能得到快乐；三是不上网就会出现躯体症状，如头痛、出汗、烦躁不安等，但一坐到电脑面前，这些症状就立刻消失。

美国评估网瘾的标准：

1. 每个月上网时间超过 144 小时，即一天 4 小时以上。
2. 头脑中一直浮现和网络有关的事。
3. 无法抑制上网的冲动。
4. 上网是为逃避现实、戒除焦虑。
5. 不敢和亲人说明上网的时间。
6. 因上网造成课业及人际关系的问题。
7. 上网时间往往比自己预期的时间久。
8. 花许多钱更新网络设备或上网。
9. 花更多时间在網上才能满足。

只要有 5 项以上的回答为“是”，即说明上网成瘾。

网络成瘾(IAD)自测表：

1. 你是否对网络过于关注(如下网后还想着它)?
2. 你是否感觉需要不断增加上网时间才能感到满足?

3. 你是否难以减少或控制自己对网络的使用?
4. 你是否对家人或朋友遮掩自己对网络的着迷程度?
5. 你是否将上网作为摆脱烦恼和缓解不良情绪(如紧张, 抑郁, 无助)的方法?
6. 当你准备下线或停止使用网络的时候, 你是否感到烦躁不安, 无所适从?
7. 你是否由于. 上网影响了自己的工作状态或朋友关系?
8. 你是否常常为上网花很多钱?
9. 你上网时间是否经常比预期的要长?
10. 是否下网时觉得心情不好, 一上网就会来劲头?

结论: 答一个“是”得一分, 看你的总分有多少?

- A、总分 5 分以下: 网瘾不大
- B、总分 5 分和 5 分以上: 你的网瘾很大
- C、总分 8 分及 8 分以上: 需要诊断, 是否患了 IAD。