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,可以不吃饭不睡觉,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.花更多时间在网上才能满足。

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。