|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | **网络成瘾(IAD) 自测** |  |  | | --- | |  |  |  | | --- | | 发布时间： 2013-07-04 浏览次数： 261 |  |  | | --- | |  | |
| |  | | --- | | \* 你是否对网络过于关注(如下网后还想着它)？  \* 你是否感觉需要不断增加上网时间才能感到满足？  \* 你是否难以减少或控制自己对网络的使用？  \* 你是否对家人或朋友遮掩自己对网络的着迷程度？  \* 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？  \* 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？  \* 你是否由于上网影响了自己的工作状态或朋友关系？  \* 你是否常常为上网花很多钱？  \* 你上网时间是否经常比预期的要长？  \* 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。 | |