

ΜΗΠΩΣ ΔΑΠΑΝΩ ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΑ ΠΟΛΛΕΣ ΩΡΕΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ;



ΠΩΣ ΘΑ ΤΟ ΚΑΤΑΛΑΒΩ;



- Θέλω να περνάω συνεχώς όλο και περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο;
- Λεω συνήθως ψέματα προς τα μέλη της οικογένειας και τους φίλους μου για το χρόνο παραμονής μου στο διαδίκτυο;
- Παραμελώ την οικογένειά μου, τους φίλους μου και τις άλλες μου δραστηριότητες;
- Νιώθω κενό, ανησυχία, άσχημη διάθεση ή και επιθετικότητα όταν δεν είμαι συνδεδεμένος ή όταν οι γονείς μου προσπαθούν να μου περιορίσουν τη χρήση του διαδικτύου;
- Όταν δεν είμαι συνδεδεμένος σκέφτομαι συνεχώς τις διαδικτυακές μου δραστηριότητες;

ΠΩΣ ΘΑ ΒΟΗΘΗΣΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ;



- Θέτω μόνος/μόνη μου στόχο για τις ώρες που θα δαπανήσω στο διαδίκτυο και δεν περιμένω από τους γονείς μου να το κάνουν αυτό για μένα!
- Ενισχύω τις ικανότητες μου στις διαπροσωπικές μου σχέσεις και επεκτέινω το δίκτυο των φίλων μου!
- Βρίσκω υγιείς δραστηριότητες που μου αρέσουν στην πραγματική ζωή προκειμένου να γεμίσω τον ελεύθερο χρόνο μου!

Λέω OXI στην υπερβολική χρήση του διαδικτύου γιατί μαθαίνω να ζω σε έναν εικονικό κόσμο, απομονωμένος μακριά από την πραγματικότητα.