**Критерии, по которым можно судить  
об Интернет – зависимости**  
  
1. Навязчивое желание проверить свой e-mail.  
2. Постоянное ожидание следующего выхода в сеть.  
3. Сокращение времени на прием пищи на работе и дома, еда перед монитором.  
4. Вход в Интернет в процессе не связанной с ним работы.  
5. Жалобы окружающих на то, что вы проводите слишком много времени в Интернете.  
6. Более частая коммуникация с людьми on-line, чем при личной встрече.  
7. Игнорирование домашних обязанностей, учебы или состояния своего здоровья.  
8. Невозможность сократить время пребывания в Интернете.  
9. Вход в Интернет с целью уйти от проблем или заглушить чувства беспомощности, вины, тревоги или подавленности.  
10. «Тайное» вхождение в Интернет в момент отсутствия родителей или других членов семьи.