**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.