

Young's Internet Addiction Diagnostic Questionnaire

Den amerikanske psykolog, Kimberly Young, var i midten af 1990-erne den første på banen til at lancere et spørgeskema om internetafhængighed (4). Young tog spørgsmålene fra diagnosen spilleafhængighed fra den amerikanske diagnosemanual DSM og satte ordet "internet" ind i stedet for "gambling". Der er otte udsagn (kriterier) for internetafhængighed.

Besvar, hvilke kriterier du opfylder, med kryds eller ja/nej.

- _____ Føler du dig optaget af at være på internettet (tænker på din sidste aktivitet eller ser frem til næste gang du er online)?
- _____ Føler du, at du behøver stadig mere tid på internettet for at opnå tilfredshed?
- _____ Har du gentagne gange prøvet at kontrollere, skære ned på eller stoppe dit internetforbrug?
- _____ Føler du dig rastløs, humørsyg, nedtrykt eller irriteret, når du prøver at skære ned på eller ophøre med dit internetforbrug?
- _____ Er du på internettet i længere tid, end du oprindeligt havde tænkt?
- _____ Har du skadet eller risikeret at miste en vigtig relation, arbejde, uddannelse eller karrieremulighed på grund af dit internetforbrug?
- _____ Har du løjet over for familien, en terapeut eller andre for at skjule omfanget af dit internetforbrug?
- _____ Bruger du internettet som en flugt fra problemer eller for at lindre dårligt humør (følelse af hjælpeløshed, skyld, angst, depression)?

Antal "ja" eller krydser

For at lide af forstyrrelsen internetafhængighed skal du have svaret ja til 5 eller flere af de 8 kriterier. Der er ikke angivet, hvor lang tid symptomerne skal have været til stede for at opnå diagnosen, men for gambling er det inden for det seneste år.