# Szacowanie ryzyka występowania uzależnienia cyfrowego u młodzieży w wieku 13 – 18 lat

**Odpowiedz na każde z poniższych pytań, wybierając jedną z dwóch opcji odpowiedzi: tak (1 punkt) lub nie (0 punktów).**

| | TAK | NIE |
|---|---|---|
| 1. Czy często zdarza Ci się unikać posiłku lub bardzo spieszyć się w trakcie jedzenia ze względu na korzystanie z urządzeń cyfrowych? | ○ | ○ |
| 2. Czy często korzystasz z urządzeń cyfrowych zamiast spotykać się z przyjaciółmi lub rodziną? | ○ | ○ |
| 3. Czy odczuwasz niepokój lub złość, gdy nie masz dostępu do urządzeń cyfrowych? | ○ | ○ |
| 4. Czy zdarza Ci się spędzać więcej czasu przed ekranem urządzeń cyfrowych niż planowałeś? | ○ | ○ |
| 5. Czy czujesz potrzebę ciągłego sprawdzania powiadomień oraz wiadomości w aplikacjach i serwisach internetowych, nawet gdy nie ma takiej konieczności? | ○ | ○ |
| 6. Czy zdarza Ci się korzystać z urządzeń cyfrowych w szkole, mimo że nauczyciel wyraźnie tego zakazał? | ○ | ○ |
| 7. Czy zdarza Ci się tracić poczucie czasu, kiedy korzystasz z urządzeń cyfrowych? | ○ | ○ |
| 8. Czy odczuwasz, że Twój nastrój jest uzależniony od korzystania z urządzeń cyfrowych? | ○ | ○ |
| 9. Czy zdarza Ci się korzystać z urządzeń cyfrowych w nocy, pomimo tego, że powinieneś/naś spać? | ○ | ○ |
| 10. Czy zdarza Ci się ignorować obowiązki domowe lub szkolne ze względu na korzystanie z urządzeń cyfrowych? | ○ | ○ |

**Suma:** .....

**Podsumowanie wyników:**

- **0-2 punkty:** Ryzyko uzależnienia cyfrowego jest niskie.
- **3-5 punktów:** Ryzyko uzależnienia cyfrowego jest umiarkowane.
- **6-10 punktów:** Ryzyko uzależnienia cyfrowego jest wysokie.

Jeśli masz wątpliwości co do swojego poziomu uzależnienia cyfrowego lub zauważasz u siebie symptomy tego uzależnienia, warto porozmawiać z bliskimi.

Pamiętaj, że szacowanie ryzyka to nie diagnoza. W przypadku wątpliwości lub problemów związanych z uzależnieniem cyfrowym należy skonsultować się ze specjalistą w dziedzinie uzależnień. Specjaliści, tacy jak psychologowie, psychiatrzy lub terapeuci, mogą pomóc w zrozumieniu i pokonaniu uzależnienia cyfrowego poprzez udzielanie odpowiednich porad oraz stosowanie właściwych terapii, takich jak terapia behawioralna lub terapia poznawczo-behawioralna.

Warto pamiętać, że wczesne wykrycie i leczenie uzależnienia cyfrowego może pomóc w uniknięciu poważniejszych problemów zdrowotnych i społecznych, które mogą wynikać z długotrwałego korzystania z urządzeń cyfrowych.