



Suchtkriterien (RS6)

Im Folgenden sind 10 Kriterien für eine Beurteilung von krankhafter Internetnutzung in Anlehnung an die Kriterien für pathologisches Spielen aufgeführt. Wenn vier oder mehr Kriterien über einen Zeitraum von 12 Monaten zutreffen, ist ein pathologischer Gebrauch des Internets wahrscheinlich (APA online, 1996).

1. Das Internet beschäftigt mich, ich denke daran, auch wenn ich offline bin.
2. Ich brauche immer mehr Zeit im Internet, um zufrieden zu sein.
3. Ich bin unfähig, meinen Internet-Gebrauch zu kontrollieren.
4. Ich werde unruhig und reizbar, wenn ich versuche, meinen Internetkonsum einzuschränken oder darauf zu verzichten.
5. Das Internet ist für mich ein Weg, um vor Problemen zu fliehen oder schlechtes Befinden (Hilflosigkeits- oder Schuldgefühl, Angst, Depression) zu bessern.
6. Ich lüge meiner Familie oder Freunden gegenüber, um das Ausmaß meiner Beschäftigung mit dem Internet zu verbergen.
7. Ich habe schon Arbeit, Ausbildungs- oder Karrieremöglichkeiten oder zwischenmenschliche Beziehungen wegen des Internets in Gefahr gebracht.
8. Ich gehe ins Netz, auch wenn ich exzessive Gebühren zahlen muss.
9. Ich bekomme im Offline-Zustand Entzugserscheinungen.
10. Ich bleibe immer wieder länger online, als ich mir vorgenommen habe.

Häufig kommt es durch die lange Computernutzung zu körperlichen Schäden:

- Durch falsche Sitzhaltung können Verspannungen bis hin zu Wirbelsäulen- und Genickschäden auftreten
- Das lange, ununterbrochene Starren auf den Bildschirm kann auf Dauer den Sehapparat schädigen.
- Langes Surfen kann zusätzlich Dauerstress verursachen, der sich in Form von Kopfschmerzen, Schlafstörungen bis hin zu Nervenschädigungen auswirken kann.
- Je nach individuellen Risikofaktoren können Kreislauf- und Gewichtsprobleme auftreten.

Außerdem können noch folgende Nachteile entstehen:

- hohe Telefon- bzw. Online-Kosten,
- Realitätsverlust,
- Scheitern menschlicher Beziehungen,
- soziale Isolation, sowie
- Arbeitslosigkeit und Verarmung.