

Internetbruk

När kan man tala om internetberoende? Människors livssituationer varierar mycket. Då man talar om internetberoende avser man inte enbart den tid man tillbringar på internet. Viktigare är att ta ställning till de skador som internetbruket orsakar i de mänskliga relationerna, arbetet eller studierna.

[IAT](#) (Internet Addiction Test) är ett test som kan användas för att klargöra om man har problem med internet.

Det finns också ett test ([IAT-S](#)) för att utreda om maken eller partnern tillbringar allt för mycket tid på internet. Också föräldrar kan testa om deras barn är beroende av internet ([IAT-P](#)).

Om du redan på förhand anser att du använder internet för mycket kan du med hjälp av IAT-testet kolla upp om det stämmer och på vilka livsområden problemen finns.

link

Källa till webbadress: <https://paihdelinkki.fi/sv/tester-och-matarn/internetbruk>