

## Die zehn Merkmale für Internetsucht

Exzessiver Gebrauch des Internets: oft nicht nur über Stunden, sondern über Tage hinweg.

1. Die Gedanken kreisen unentwegt um die Internetaktivität: Selbst wenn die Betroffenen im Bett liegen und schlafen sollten, planen sie, was sie als nächstes im Netz machen wollen, welche Spielzüge folgen sollten oder welchem Chatpartner sie noch antworten müssten.
2. Entzugserscheinungen treten auf: Bereits wenn das Internet nur für wenige Stunden ausfällt, werden die Betroffenen gereizt, nervös, ängstlich oder depressiv.
3. Beginn einer Toleranzentwicklung: Wer onlinesüchtig ist, muss sich immer länger – oft bis in die Nacht hinein – im Netz aufhalten, um sein Internetbedürfnis zu befriedigen.
4. Surfen als Bewältigungsstrategie: Die Betroffenen versuchen Probleme, Ängste und Stress durch das Internet zu betäuben und zu bekämpfen.
5. Erkennbarer Leistungsabfall in Schule, Ausbildung oder Beruf.
6. Kontrollverlust: Süchtige können ihren Internetgebrauch nicht mehr kontrollieren. Versuche scheitern, das Internet weniger zu nutzen.
7. Kompletter Rückzug: Virtuelle Freunde und eine zweite Welt im Netz verdrängen reale Sozialkontakte zu Familie und Freunden.
8. Verleugern: Außerdem versuchen die Betroffenen ihre Sucht zu verbergen und suchen nach Notlügen und Ausflüchten für ihr Verhalten.
9. Mangelernährung und Vernachlässigung der Körperhygiene: In besonders ausgeprägten Fällen, ernähren sich die Süchtigen nur noch sehr einseitig, tragen Windeln, um nicht zur Toilette zu müssen und waschen sich nicht mehr.

Quelle: Focus



Foto: A. Christiansen