

Computersucht – was ist das?

Unter Computersucht versteht man den zwanghaften Drang sich täglich und möglichst oft mit dem PC zu beschäftigen. Internet- und Spielsucht (Computerspiele) sind Sonderformen davon. Von Computer- bzw. Internetabhängigkeit wird gesprochen, wenn 3 der folgenden Kriterien erfüllt sind:

- Unwiderstehliches Verlangen den PC zu nutzen (Verschiebung Tag/Nachtzyklus)
- Kontrollverlust bezüglich des Beginns und der Beendigung des Spielens, Surfens oder Chattens
- Ständige Steigerung der Zeit für computerbezogene Aktivitäten ist zur Erreichung von Zufriedenheit nötig (Toleranzentwicklung)
- Anhaltendes, exzessives Nutzen des Computers trotz schädlicher Folgen wie Leistungsabfall in der Schule, Übermüdung, Mangelernährung
- Entzugerscheinungen ohne PC-Nutzung wie Unruhe, Nervosität, Reizbarkeit, Schlafstörungen
- Vernachlässigung von Familie, Freunden, anderen Interessen, Hobbys und Pflichten
- Verheimlichung des Umfangs der PC-Nutzung vor der Familie oder Freunden
- Flucht vor Problemen (Angst, Depression, Schuldgefühle) mit Hilfe des PCs