เผลอสติหมกมุ่นกับกิจกรรมออนไลน์อีก แต่ก็การฝึกสติสัมปชัญญะระดับนี้เป็นรากฐานของการสร้างสติสัมปชัญญะระดับสูง

1.2.3 สติสัมปชัญญะเพื่อตัดขาดด้วยสติปัฏฐาน 4 เป็นอริยอินทรียสังวรหรืออินทรียสังวรระดับสูง สร้างภูมิคุ้มกันเชิงปัญญาเพื่อฝึกสติสัมปชัญญะสำหรับบำบัดอาการเสพติดอินเทอร์เน็ตในระดับขั้นที่จิตจำเป็นต้องเผชิญหน้ากับกิจกรรมออนไลน์ในชีวิตประจำวันด้วยสติปัฏฐาน 4 โดยต้องรู้ตัวว่าตามความเป็นจริงว่ากำลังเผชิญหน้ากับกิจกรรมออนไลน์ให้โทษหรือให้คุณประโยชน์ และพยายามควบคุมตนเองให้ใช้กิจกรรมออนไลน์ตามเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้ให้สำเร็จ นอกจากนี้ควรแบ่งเวลาฝึกสติปัฏฐาน 4 อย่างเป็นทางการในสถานฝึกปฏิบัติวิปัสสนาที่มีอาจารย์ควบคุมการฝึกที่ได้มาตรฐานตามหลักพระพุทธศาสนา วิธีตรวจสอบคือ รู้ตัวว่าใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อชีวิตดีงามเท่านั้น วิธีนี้การปฏิบัติเช่นนี้สม่ำเสมอทำให้เกิดความชำนาญจนสติตามทันปัจจุบันขณะ รู้เห็นตามจริงเกี่ยวกับอินเทอร์เน็ต วิธีนี้เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพที่สุด เพราะสติสัมปชัญญะสมบูรณ์สูงสุดสามารถเผชิญหน้ากับอินเทอร์เน็ตในชีวิตประจำวันได้อย่างไม่มีการเสพติดอินเทอร์เน็ตเด็ดขาดถาวร

ในกรณีที่ระดับความรุนแรงของอาการเสพติดอินเทอร์เน็ตรุนแรงมากที่สุดคือ จิตขาดสติสิ้นเชิงอาจมีอาการร่างกายบาดเจ็บอย่างรุนแรงเฉียบพลันจนไม่สามารถติดต่อเจรจาสื่อสารกับผู้อื่นได้ จำเป็นต้องส่งเข้าบำบัดรักษาในวิธีทางการแพทย์ทันทีโดยเร็ว เมื่ออาการบรรเทาลงแล้ว อาจใช้แนวทางวิทยาการแบบชีวจิตสังคมบำบัดฟื้นฟูสติให้ค่อยๆ กลับคืนมาดั่งเดิม

2. สัมมาทิฏฐิภายนอกจากสังคมสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วย 3 ปัจจัย ได้แก่

2.1 สัมพันธ์ดีงามด้วยกัลยาณมิตร การมีสภาพความสัมพันธ์ระหว่างคนในสังคมที่ดี คนเป็นแหล่งความรู้ที่เป็นประโยชน์และเป็นแบบอย่างที่ดี ซึ่งหมายถึงการมีและการได้กัลยาณมิตร 2 ประการ ได้แก่ ปฏิบัติต่อกันด้วยหลักกัลยาณมิตรธรรม 7 ประการ รู้จักเลือกคบหาสมาคมกับบุคคลที่มีคุณสมบัติตามหลักสัปปุริสธรรม 7 ประการ

2.2 บริหารจัดการสภาพแวดล้อมด้วยสัปปายะ 7 การบริหารจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการใช้อินเทอร์เน็ต มุ่งเพื่อให้สิ่งแวดล้อมช่วยให้บุคคลปฏิสัมพันธ์กับบรรยากาศในการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อพัฒนาชีวิตดีงาม ทำให้บุคคลมีพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในทางที่ถูกต้อง ให้เกิดการเรียนรู้เกิดความเข้าใจและปรับพฤติกรรมใช้อินเทอร์เน็ตไปในทางที่สังคมปรารถนา ซึ่งการจัดสภาพแวดล้อมตามหลักสัปปายะ 7 ประการ ได้แก่ บริหารจัดการสถานที่และแหล่งบริการเหมาะสมตามสภาพบริบทท้องที่ มีการจัดระเบียบวินัยการให้บริการและเข้าใช้บริการอย่างชัดเจน กำกับดูแลการใช้กฎระเบียบอย่างจริงจังเข้มแข็ง มีกัลยาณมิตรในท้องถิ่นชุมชนนั้นเป็นแบบอย่างที่ดีแนะนำสิ่งมีประโยชน์ อีกทั้งในส่วนบุคคลจำเป็นต้องตระหนักรู้ในการเสพอินเทอร์เน็ตอย่างอริยะชนด้วยทางสายกลางไม่สุดโต่ง รู้จักบริหารอิริยาบถและจัดสภาพแวดล้อมส่วนตัวที่เกื้อกูลต่อสุขภาพอนามัยของตนเองเพื่อให้การใช้อินเทอร์เน็ตเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพแก่ชีวิตสูงสุด