



# Интернет- зависимость

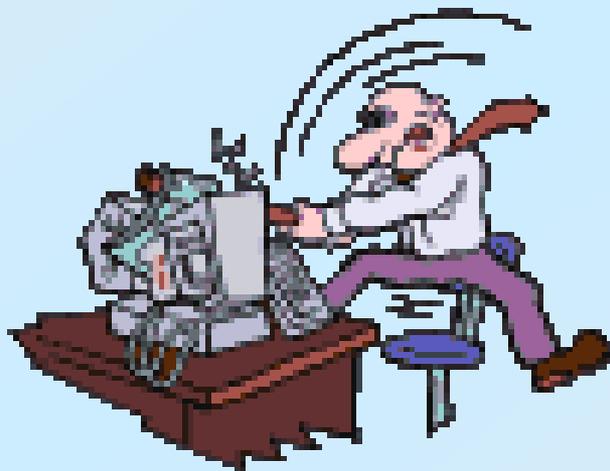
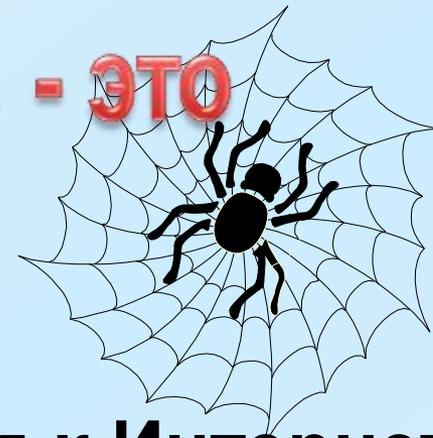


# Интернет-зависимость - это

**психическое** расстройство,

**навязчивое** желание подключиться к Интернету

**болезненная** неспособность вовремя отключиться от Интернета.



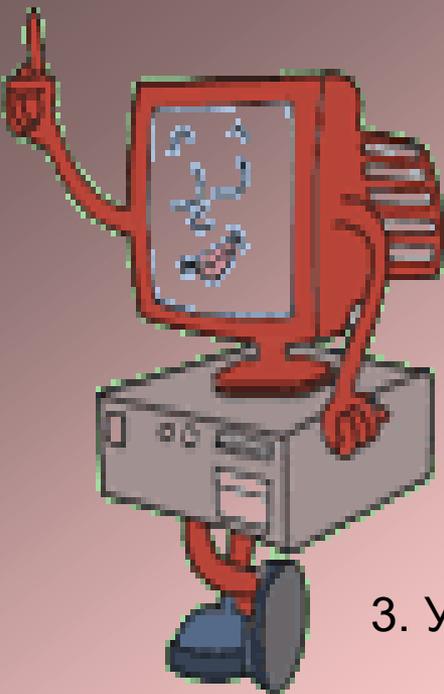


THERE'S NO SUCH THING AS AN OLD JUNKIE  
teen on [LOTRIBE.RU](http://LOTRIBE.RU)

**Врачи считают,  
что Интернет-зависимость  
очень схожа с игровой,  
алкогольной и даже  
наркотической  
зависимостью**



# Психологические симптомы:



1. Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером.

2. Невозможность остановиться.

3. Увеличение количества времени, проводимого в сети Интернет.

4. Ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером.

5. Пренебрежение семьей и друзьями.

6. Ложь членам семьи о своей деятельности.

7. Проблемы с работой или учебой.



# Физические симптомы:

Головные боли по типу мигрени.

Сухость в глазах.

Боли в спине.

Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи.

Пренебрежение личной гигиеной.

Расстройство сна,  
изменение режима сна.

Синдром карпального канала



# Этапы попадания в зависимость от Интернета

1

Получаете огромное удовольствие  
без серьезных душевных затрат



# Этапы попадания в зависимость от Интернета

# 2

избегаете любой деятельности и любого общения, кроме компьютера.



# Этапы попадания в зависимость от Интернета

3

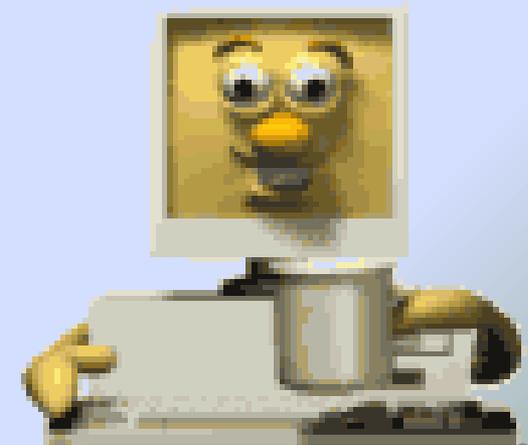


наступает

полная

деградация

личности



# ТЕСТ, С ПОМОЩЬЮ КОТОРОГО МОЖНО ОПРЕДЕЛИТЬ СТЕПЕНЬ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИНТЕРНЕТА.

1. Чувствуете ли Вы себя зависимым от Интернета?
2. Желаете ли Вы увеличить время проведения в сети?
3. Были ли у Вас безуспешные попытки ограничить или прекратить пользование Интернетом?
4. Чувствуете ли Вы себя усталым, угнетенным или раздраженным при попытках ограничить или прекратить пользование Интернетом?
5. Находитесь ли Вы он-лайн больше, чем предполагали?
6. Случалось ли Вам лгать членам семьи, врачам или другим людям, чтобы скрыть время пребывания в сети?
7. Используете ли Вы Интернет для того, чтобы уйти от проблем или от дурного настроения?

**Вы  
Интернет-зависимы,  
если на любые пять вопросов ответили да.**



# Способ избавления от Интернет-зависимости - это приобретение другой "зависимости"

любовь к здоровому образу жизни



общение с живой природой



увлечение прикладным творчеством



КВИЛЛИНГ



ОРИГАМИ

# Избавиться от Интернет-зависимости можно!



Отключи компьютер и Интернет на пару дней.

Не сиди дома. Ходи на прогулки, в кино, в гости...



Выбери интересное хобби и активно им занимайся.

Найди работу, которая приносила бы удовольствие.



Участвуй в психологических тренингах (обретение уверенности в себе).

Общайся с друзьями, родственниками.



Влюбись, тогда мысли будут заняты «второй половиной».

