

Интернет- зависимость

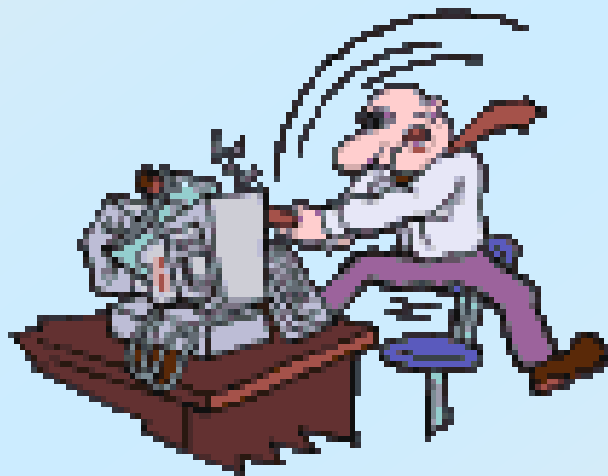


Интернет-зависимость - это

психическое расстройство,

навязчивое желание подключиться к Интернету

болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета.

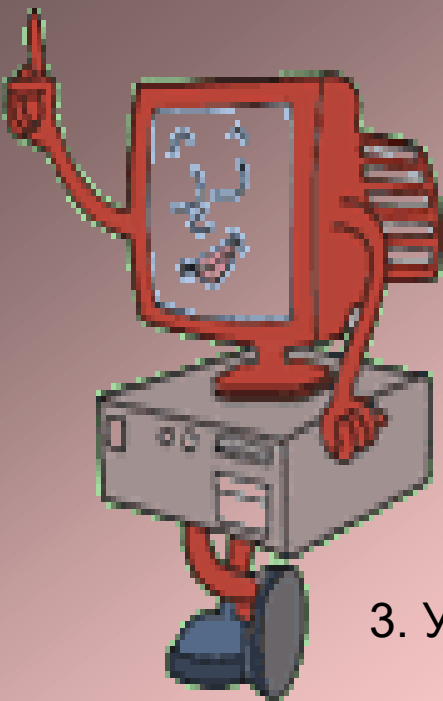




**Врачи считают,
что Интернет-зависимость
очень схожа с игровой,
алкогольной и даже
наркотической
зависимостью**



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.

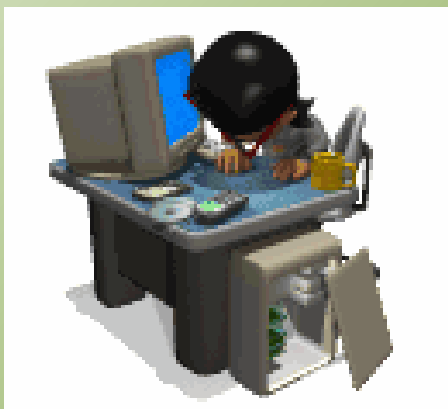
Боли в спине.

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

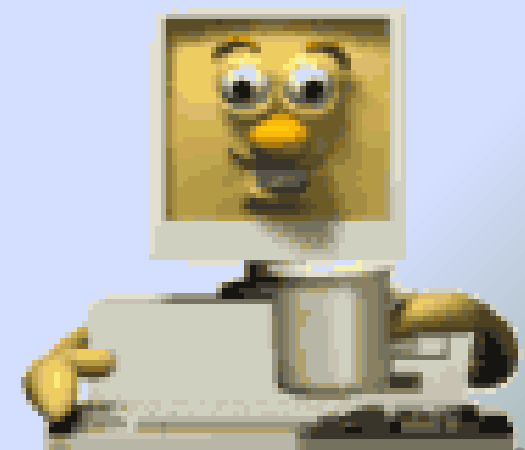


наступает

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.**

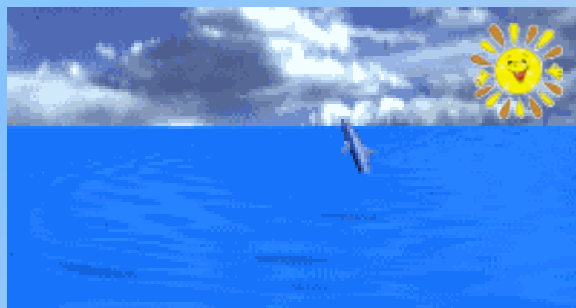


Способ избавления от Интернет-зависимости - это приобретение другой "зависимости"

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».

