

# Зависимость от социальных сетей

Подготовила: студентка 1 курса ИГСУ  
Герасимова Анастасия



Зависимость от социальных сетей, или интернета – это чрезмерное использование социальных медиа, гаджетов: компьютера, планшета, телефона





## Причины:

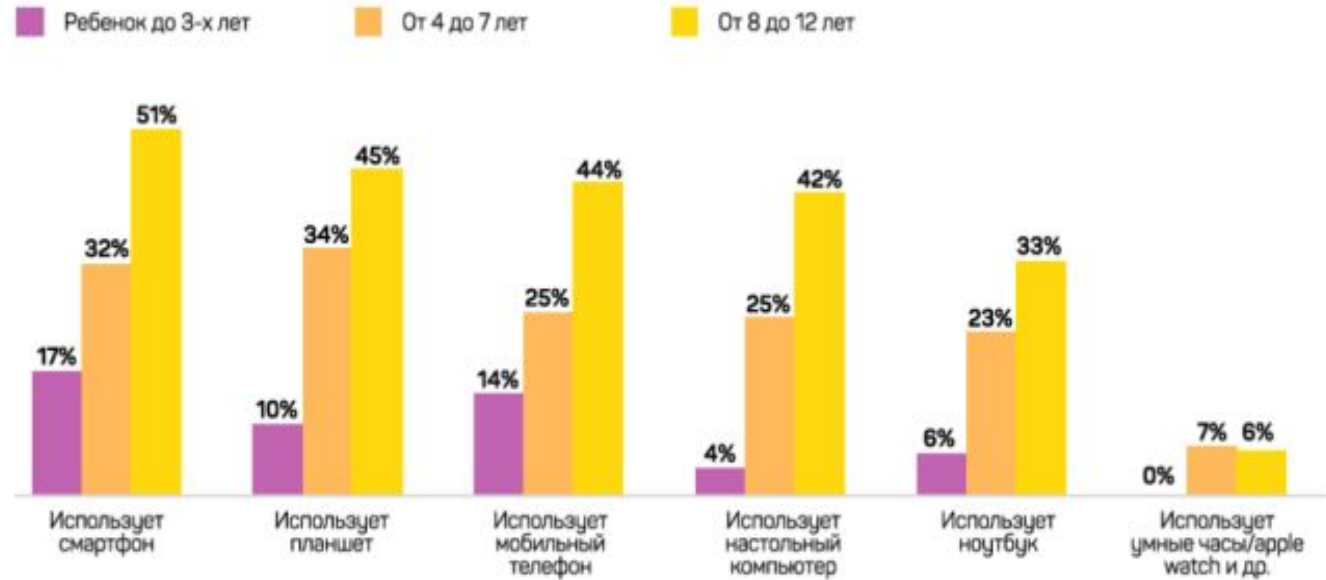
1. активизируются центры удовольствия в мозгу;
2. быстрое восприятие информации;
3. разнородность и простота получаемой информации;
4. не хватка внимания в реальной жизни;
5. культ настоящего времени;
6. лёгкость общения, использования, наполнение красочным и приятным.

## Последствия:

1. нарушение психического здоровья человека;
2. физические отклонения;
3. постоянная потребность в новой информации;
4. невнимательность и отсутствие концентрации;
5. расход большого количества времени;
6. отрешение от реального мира;
7. деградация личности;
8. потеря навыков социального общения;
9. потеря мотивации к работе.

## Осваивают гаджеты с рождения

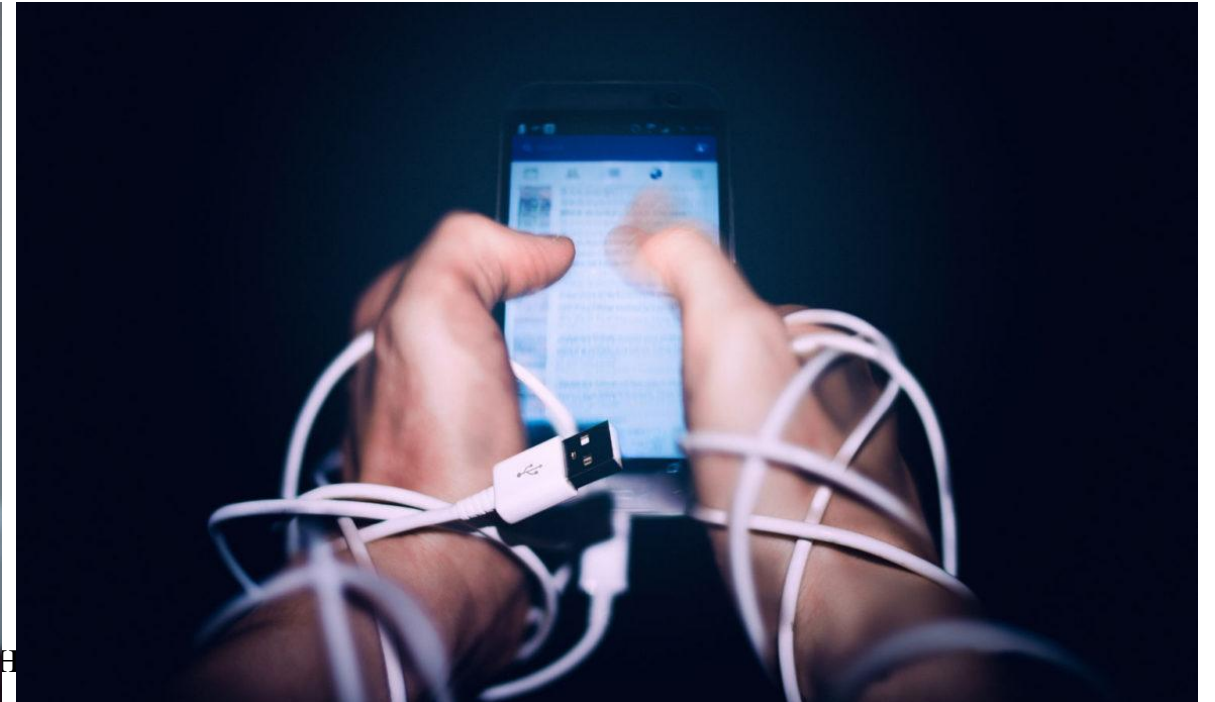
Каждый или почти каждый день



Данные исследования Института современных медиа (MOMRI). Опрос родителей детей возраста до 12 лет, телефонные интервью (CAT).

## Профилактика:

- отключить уведомления;
- сокращать время пребывания в интернете и социальных сетях;
- больше общаться в реальном мире;
- установите программу для напоминания времени нахождения в социальной сети;



- 
- 
- 
- установить лимит пребывания в интернете;

Спасибо за внимание!

