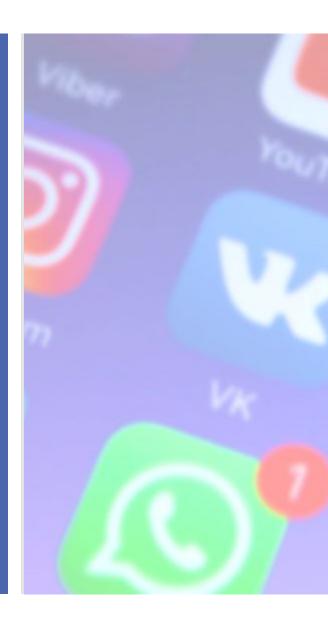
# Зависимость от социальных сетей

Подготовила: студентка 1 курса ИГСУ Герасимова Анастасия



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





### Причины:

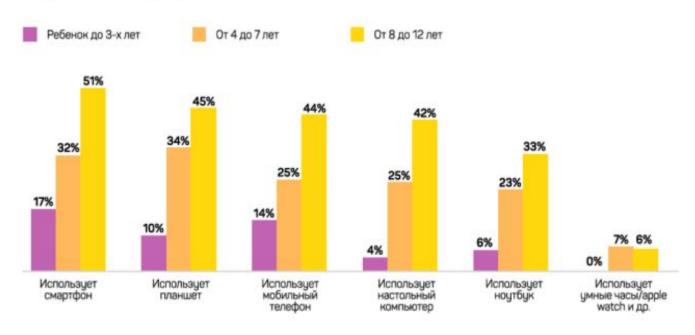
- 1. активизируются центры удовольствия в мозгу;
- 2. быстрое восприятие информации;
- 3. разнородность и простота получаемой информации;
- 4. не хватка внимания в реальной жизни;
- 5. культ настоящего времени;
- 6. лёгкость общения, использования, наполнение красочным и приятным.

#### Последствия:

- 1. нарушение психического здоровья человека;
- 2. физические отклонения;
- 3. постоянная потребность в новой информации;
- 4. невнимательность и отсутствие концентрации;
- 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 (CATI).

#### 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 преоывания в интернете;

# Спасибо за внимание!

