



# Не стань рабом компьютера!



ГУЗ Липецкая РБ»

2017 год

Врач психиатр –нарколог А. С.Винокуров

# Если ты

Потерял контроль за своим временем

Перестал следить за своей внешностью

Болезненно реагируешь на просьбы  
отвлечься от компьютера

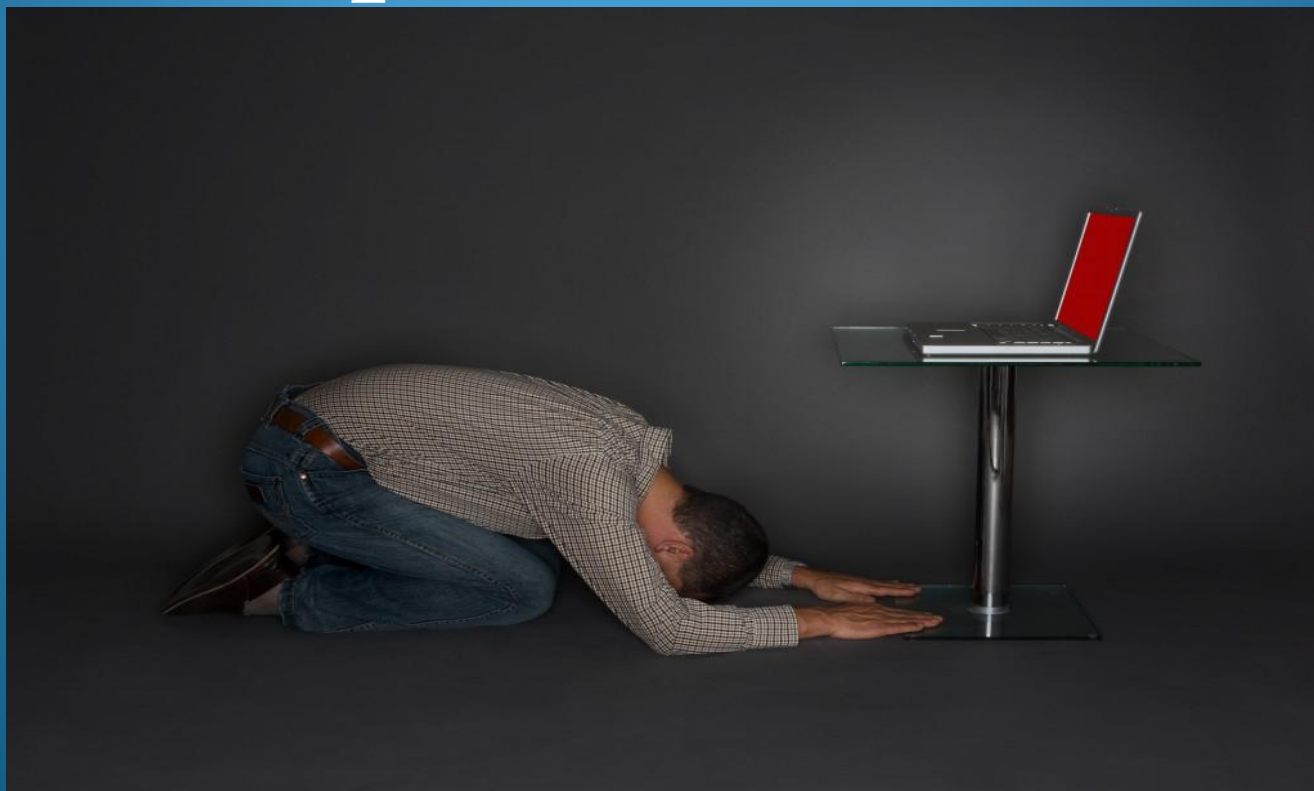
У тебя появилась склонность ко лжи

Ты отмечаешь день ото дня усиление ухода  
от реальности

Ты перестал спать, есть, тебе нужен только  
компьютер....

# ЗНАЙ

## ТЫ стал рабом машины!!



# ПОМНИ!

Мозг любого человека снабжен центром удовольствия.

Если виртуальщика оттащить от компьютера, то через 2 часа у него разовьется абстинентный синдром, как у алкоголика, страдающего от похмелья!

# Интернет – зависимость та же наркомания!



# Тебя будет мучить

Нежелание проводить время с родными и друзьями

Нежелание спать, посещать и делать уроки

Сухость в глазах

Головные боли

Боли в спине

Раздражительность



# А потом может быть и так.....

Психические расстройства и агрессия

Депрессия

Смерть



# Помоги себе сам!

Отключи компьютер и интернет на несколько дней!

Займись спортом, ходи на прогулки!

Общайся с друзьями, родными!

Влюбись! И тогда твои мысли не будут посвящены бездумной машине!



**Ты можешь стать  
счастливым и без  
компьютера!**

