



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

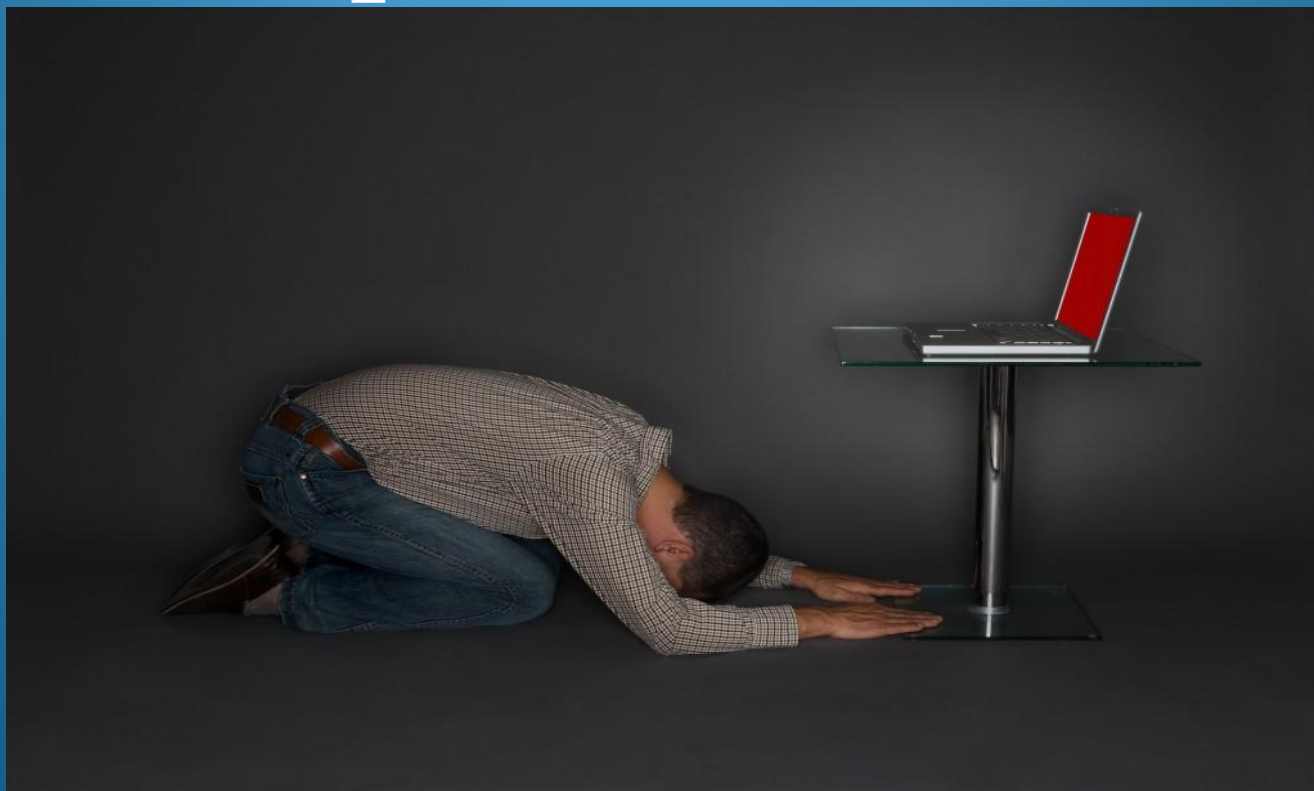
У тебя появилась склонность ко лжи

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!**

