



Министерство здравоохранения Свердловской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Свердловский областной медицинский колледж»  
Ирбитский центр медицинского образования

# ЗАВИСИМОСТЬ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

Исполнитель:  
Удинцева Карина Адександровна  
Сестринское дело, 193МС группа  
Руководитель:  
Грошева Анна Олеговна

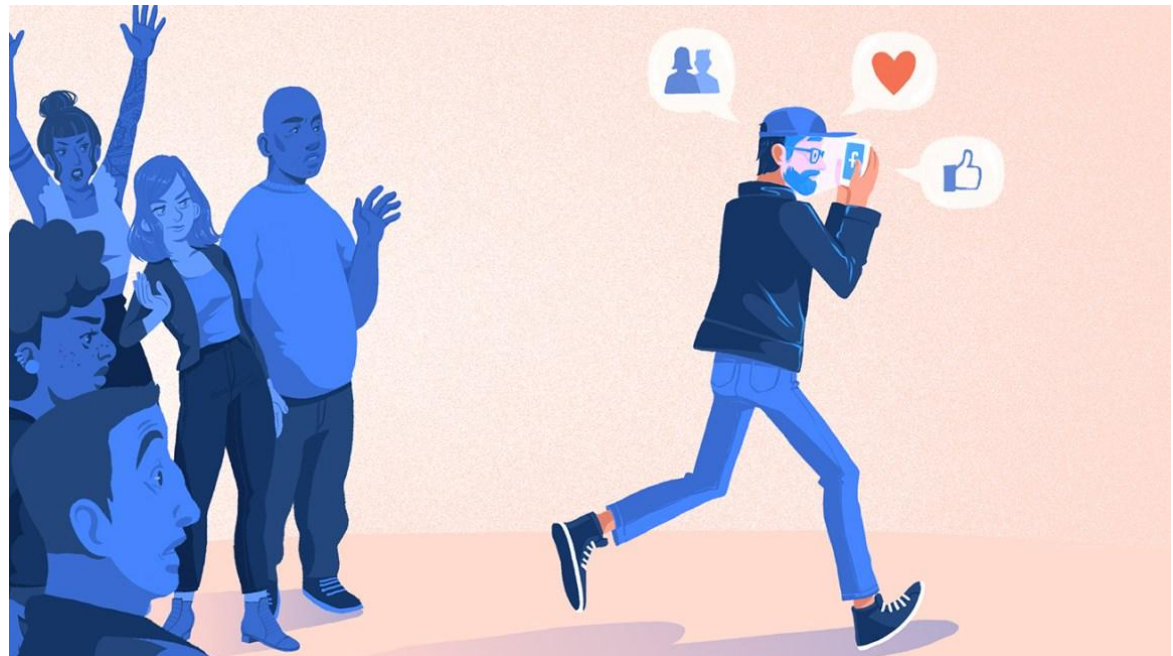
Ирбит  
2020

# Социальная сеть

— ЭТО МНОГОПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ИНТЕРНЕТ-СИСТЕМА, позволяющая общаться, размещать, просматривать и оценивать разного рода файлы (аудио, видео, фото, текст), искать знакомых и заводить новые знакомства.



О вреде и пользе до сих пор спорят ученые. Современные психолого-педагогические исследования показывают, что общение в сетях негативно сказывается на социальном развитии подростков, оно полностью заменяет общение в реальной жизни, отрицательно влияет на социальные навыки и физическое здоровье.



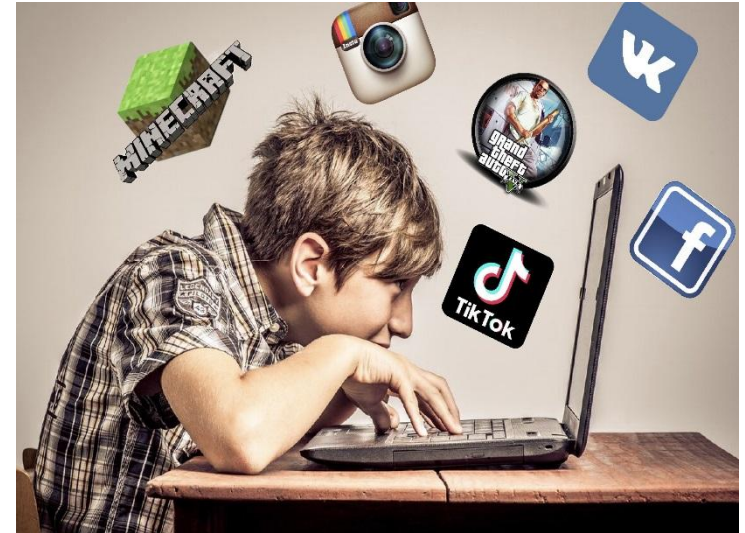
# Чем же так привлекают социальные сети?

Часть людей рассматривают соцсети не только как источник получения необходимой информации, общения, самореализации. Они могут заходить и бесцельно блуждать по профилям (веб-серфинг), добавлять в друзья знакомых и незнакомых людей, участвовать в обсуждении, читать новости, смотреть и выкладывать фотографии, играть в игры. Безусловно, есть обсуждения, в которых люди делятся своим опытом, где им помогают получить ответ на важный вопрос. Но есть также много "общения ни о чем", односложных комментариев, смайликов, а иногда и банального хамства.



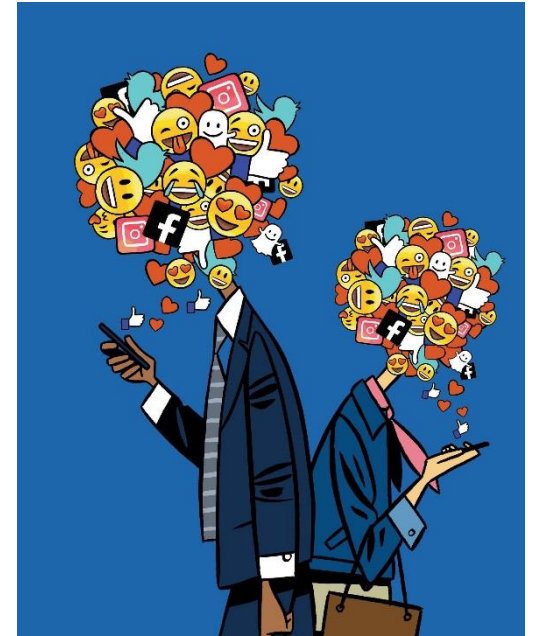
# Зависимость от соцсетей у детей и подростков

- Зависимость молодежи и подростков от социальных сетей выражена в большей степени, чем среди лиц среднего и пожилого возраста.
- Во-первых, социальные сети – популярное веяние, а потому многие юноши и девушки, чтобы не отстать от моды, быть в курсе всех новостей стараются проводить много времени в социальных сетях, которые, в свою очередь, их затягивают. Не зря же их называют «сетями».
- Во-вторых, это связано с тем, что у большинства подростков еще нет такого жизненного опыта, такой ответственности, как у лиц более старшего возраста, им не нужно посвящать много времени семье, приготовлению пищи, финансовому обеспечению.
- Подростки и молодые люди, еще не сформировавшие свою индивидуальность, чрезмерно зависимы от мнения других людей. Они выкладывают свои фотографии, селфи, чтобы привлечь внимание, вызвать одобрение. Они привыкают жить «напоказ», а хорошего в этом не так уж и много.



# Признаки зависимости от социальных сетей:

- навязчивое непреодолимое желание зайти на свою страничку в соцсети, просмотреть последние новости, пролистать фотографии, проявить какую-то активность;
- жалобы членов семьи, друзей, сотрудников на то, что человек слишком много времени проводит в социальных сетях;
- невозможность заранее сказать, сколько времени данный человек уделит социальной сети, утрата временного контроля во время компьютерного сеанса;
- чувство раздражения, если в данный момент нет возможности зайти в свой профиль (отсутствует wi-fi в данной зоне, необходимо срочно выполнить какое-то задание);
- по мере прогрессирования зависимости могут возникать проблемы с учебой, в семье, на работе, когда человек перестает уделять им должное внимание, а все больше времени проводит онлайн;
- человек может отказаться от еды или есть перед монитором компьютера, уделять меньше времени сну, только бы не пропустить ничего нового.



## Процент детей переживающих симптомы зависимости от социальных сетей



# Профилактика зависимости от социальных сетей

1. Проводите в социальных сетях не более двух часов в день в общей сложности. Не заходите на свою страничку «просто так».
2. Напишите список дел, которые вы обязательно должны сделать. И только после того, как вы все сделаете в качестве «бонуса» можете зайти в любимую соцсеть.
3. Не спешите рассказывать о каждом своем шаге и уж тем более не делитесь личными переживаниями и интимными подробностями. Помните, что эту информацию может увидеть кто угодно и использовать ее против вас.
4. Не становитесь участником групп, которые вам не интересны – чем длиннее лента новостей, тем больше времени вы потратите на ее изучение.
5. Пусть в вашей жизни будет побольше живого общения. Не игнорируйте встречи с друзьями, романтические прогулки, визиты к родственникам и прочее и уж, конечно, поборите возникший соблазн уединиться чтобы залезть в социальные сети.







Министерство здравоохранения Свердловской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Свердловский областной медицинский колледж»  
Ирбитский центр медицинского образования

# ЗАВИСИМОСТЬ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

Исполнитель:  
Удинцева Карина Адександровна  
Сестринское дело, 193МС группа  
Руководитель:  
Грошева Анна Олеговна

Ирбит  
2020