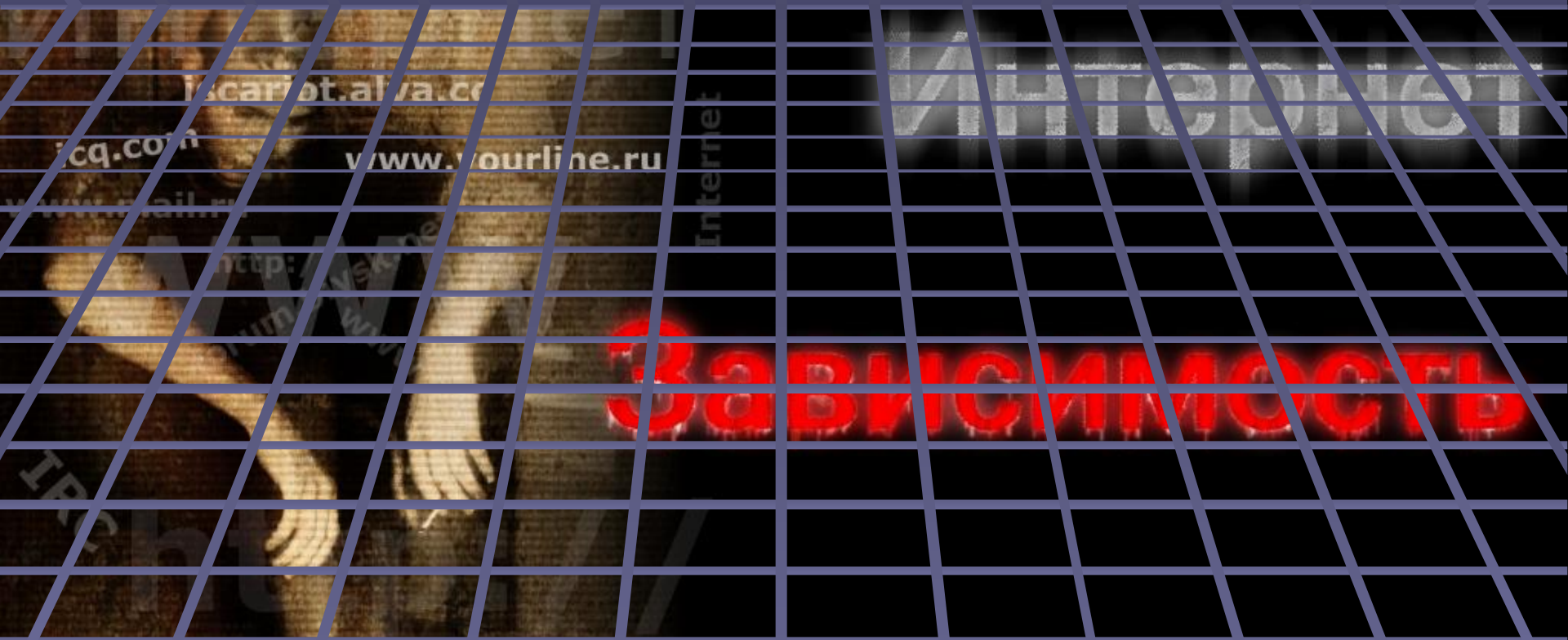


# Об опасности интернет-зависимости и игромании



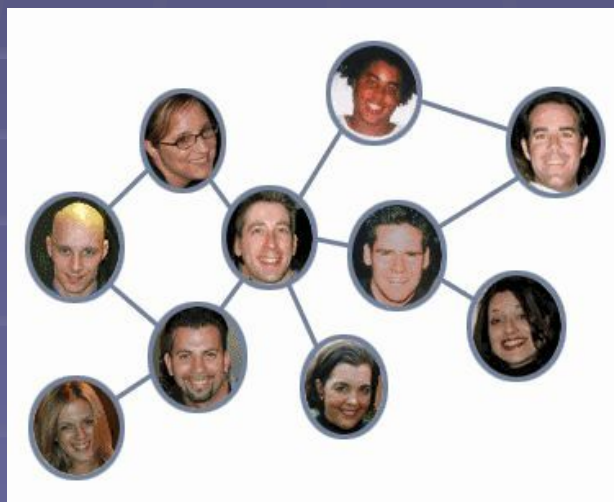
# Плюсы социальных сетей

- С точки зрения пользователей большим плюсом социальных сетей является возможность найти своих знакомых, друзей, сослуживцев, коллег. Можете найти вы, а могут найти и вас. Мне кажется, очень важно в современном мире поддерживать общение друг с другом, потому что в постоянном потоке событий, дел и забот легко потерять контакты со знакомыми и близкими людьми.
- Социальные сети дают возможность обзавестись новыми знакомствами, а это, в свою очередь, шанс найти единомышленников, людей с такими же интересами. Достаточно вступить в нужную группу, которая привлекла внимание, а остальное – дело техники. Можно просто общаться в сети, но кто знает, может, виртуальное общение перейдёт в реальное?
- Таким образом, социальная сеть – один из новых методов, позволяющих завести знакомства. Но будут ли они нужными и полезными — решать только вам.



Соцсети дают возможность просматривать файлы, видео и фотографии других пользователей, оставлять комментарии, обмениваться сообщениями. Конечно, такое общение никогда не заменит живого эмоционального и открытого диалога, но поможет расслабиться, поднять себе настроение или просто «убить время».

С одной стороны это неплохо. Но с другой...

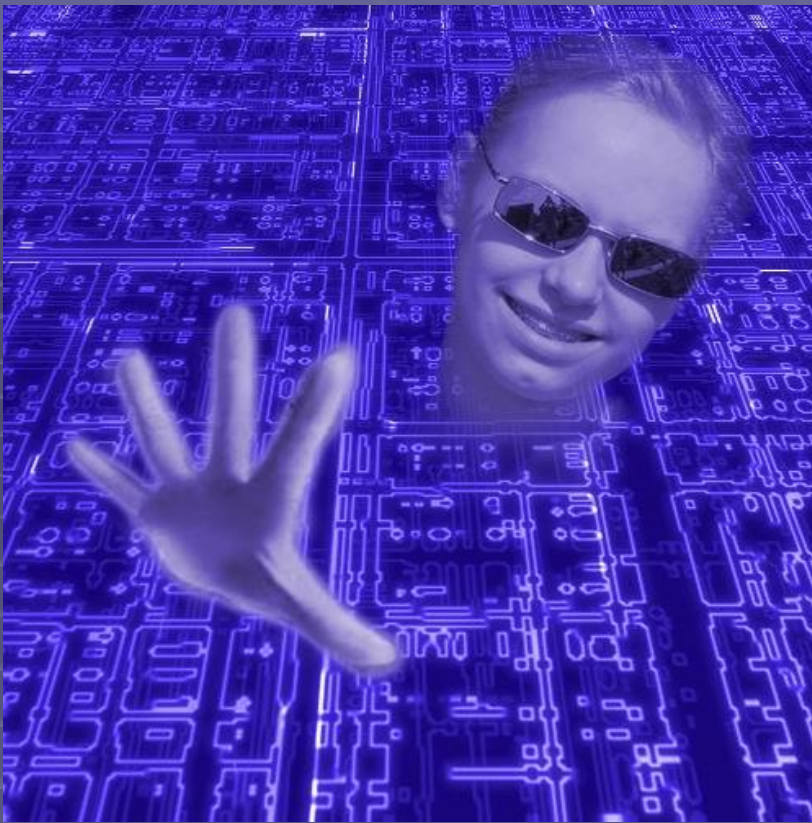




## Основные пять типов зависимостей:

1. Киберсексуальная зависимость - непреодолимое влечение к посещению порносайтов и занятию киберсексом.
2. Пристрастие к виртуальным знакомствам - избыточность знакомых и друзей в Сети.
3. Навязчивая потребность в Сети - игра в онлайн-овые азартные игры, постоянные покупки или участия в аукционах.
4. Информационная перегрузка (навязчивый web-серфинг) - бесконечные путешествия по Сети, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам.
5. Компьютерная зависимость - навязчивая игра в компьютерные игры (стрелялки - Doom, Quake, Unreal и др., стратегии типа Star Craft, квесты).





**Представляет интерес высказывание Дж. Сулера: по поводу механизма возникновения Интернет-зависимости : "Киберпространство - один из способов изменения состояния сознания. Как и в измененном состоянии сознания вообще, киберпространство и все, что в нем происходит, кажется реальным - часто даже более реальным, чем действительность". Это утверждение позволяет провести параллель между Интернет-зависимостью и зависимостями от химических веществ, изменяющих состояние сознания (алкоголь, наркотики, никотин).**



Психологи считают, что если какая-либо деятельность расширяет свои полномочия в вашей жизни, то это зависимость. Особенно, если она начинает доминировать в ущерб социальным связям и жизненно необходимым потребностям. У человека "перекашивает" систему ценностей и приоритетов. Он становится менее критичным к себе и считает плоды своего онлайн-труда неповторимыми и гениальными.



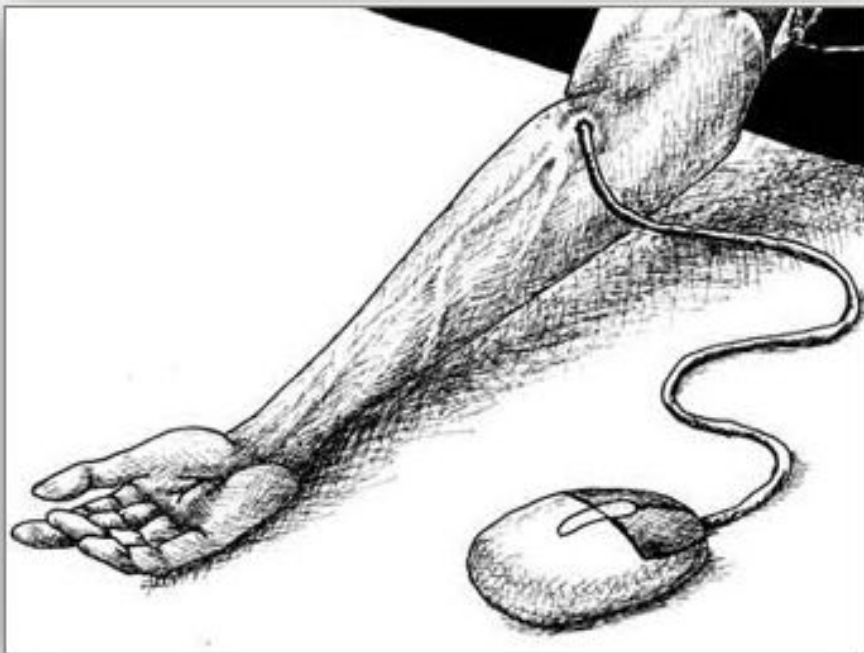
**В группе риска - дети-подростки.** Несформированная психика и эмоциональная нестабильность не позволяет им комфортно чувствовать себя в реальной жизни.





Если для формирования алкогольной или никотиновой зависимостей требуются годы, то для Интернет-зависимости этот срок резко сокращается. По данным К. Янг: 25% аддиктов приобрели зависимость в течение полугода после начала работы в Интернете, 58% - в течение второго полугодия, 17% - вскоре по прошествии года. Зависимость, как правило, замечают родные и близкие аддикта по изменениям в его поведении, распорядке дня.





Интернет-зависимость приравнена к наркомании и алкоголизму, она всё больше распространяется среди пользователей и крайне деструктивно влияет на их психику.

Ученые установили, что в запущенной форме пользователь, который проводит за компьютером по 18 часов, испытывает настоящий абстинентный синдром (синдром отмены, ломку) который сопровождается жаром, тремором рук, подергиванием конечностей и лихорадкой.



Help