

Компьютер и его влияние на здоровье человека.



В настоящее время компьютер стал неотъемлемой частью повседневной жизни человека.

Компьютеры активно внедряются в учебный процесс.

Владение компьютером для каждого человека становится насущной потребностью.

**Как
развивающе
й среды**

**Как
источник
информаци
и**

**Как
помощник в
отдыхе**

**Применени
е
компьютер
а**

**Как
обучающего
устройства**

**Как
средство
общения**

**Компьютерный мир так
заманчив, красочен и моден.**

**Компьютер влияет на все
биологические характеристики
организма человека,
и в первую очередь, на его
физическое и психическое
здоровье.**

Основные вредные факторы, влияющие на человека за компьютером.

**Сидячее положение в течение
длительного времени**

Электромагнитное излучение

Перегрузка суставов кистей

Повышенная нагрузка на зрение

Стресс при потере информации

Влияние компьютера на пищеварение

Влияние компьютера на внимание

Нагрузка на психику

**«Компьютерная
зависимость» - это
патологическое
пристрастие человека к
работе или проведению
времени за компьютером**

Виды компьютерной зависимости.

```
graph TD; A[Виды компьютерной зависимости.] --> B[Сетеголизм (зависимость от Интернета)]; A --> C[Кибераддикция (зависимость от компьютерных игр)];
```

Сетеголизм

(зависимость от
Интернета)

Кибераддикци я

(зависимость от
компьютерных
игр)

Симптомы компьютерной зависимости

Психические признаки компьютерной зависимости, в общем, схожи с психическими признаками зависимостей другого типа:

- синдром абстиненции
- стремление заполучить объект зависимости
- поведение, направленное на приобретение объекта зависимости
- снижение критического отношения к негативным сторонам зависимости
- потеря интереса по отношению к социальной стороне жизни, внешнему виду, удовлетворению других потребностей
- человек испытывает чувство радости, сидя за компьютером, к которому примешивается чувство вины
- для больных характерна высокая раздражительность, когда их ограничивают во времени обращения к компьютеру

Симптомы компьютерной зависимости

Симптомы **физические** гораздо более явны:

- офтальмологические нарушения, в частности, сухость глаз, дисплейный синдром, снижение остроты зрения
- наблюдаются нарушения опорно-двигательного аппарата: проблемы с осанкой, искривление позвоночника
- пищеварительная система от компьютерной зависимости также страдает: постоянное сидение в сутуленной позе ведет к нарушению режима питания, появлению хронических запоров, а также геморрою.

Тест, с помощью которого определяют степень зависимости от Интернета.

1. Чувствуете ли Вы себя озабоченным Интернетом (думаете ли Вы о предыдущих онлайн сеансах и предвкушаете ли последующие)?
2. Ощущаете ли Вы потребность в увеличении времени, проведенного в Сети?
3. Были ли у Вас безуспешные попытки контролировать, ограничить или прекратить использование Интернета?
4. Чувствуете ли Вы себя усталым, угнетенным или раздраженным при попытках ограничить или прекратить пользование Интернетом?
5. Находитесь ли Вы онлайн больше, чем предполагали?
6. Были ли у Вас случаи, когда Вы рисковали получить проблемы в работе, учебе или в личной жизни из-за Интернета?
7. Случалось ли Вам лгать членам семьи, врачам или другим людям чтобы скрыть время пребывания в Сети?
8. Используете ли Вы Интернет для того, чтобы уйти от проблем или от дурного настроения (например, от чувства беспомощности, виновности, раздраженности или депрессии)?

проверим

- Человек считается интернет-зависимым в случае пяти или более положительных ответов на эти вопросы.