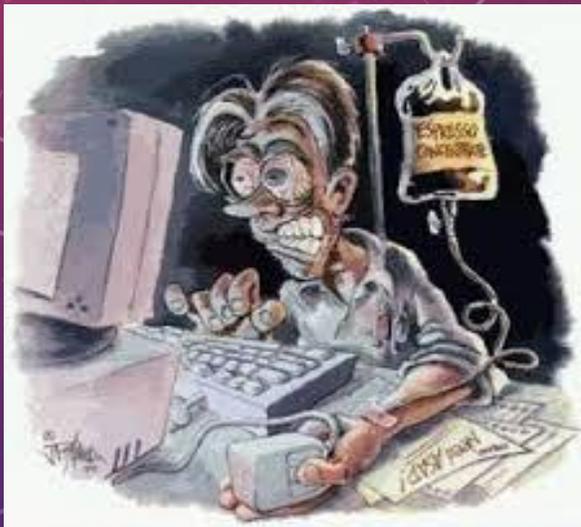


# А у вас есть интернет-





**Интернет-зависимость** — это расстройство в психике, сопровождающееся большим количеством поведенческих проблем и в общем заключающееся в неспособности человека вовремя выйти из сети, а также в постоянном присутствии навязчивого желания туда войти.

# К чему приводит интернет-зависимость

При длительном и неконтролируемом нахождении в сети **!?** происходят следующие изменения:

- Возникают боли в спине, нарушение осанки.
- Снижается зрение, вплоть до необходимости его корректировки очками или линзами.
- Происходят конфликты с близкими людьми из-за непонимания друг друга.
- Нарушается режим сна и отдыха.
- Питание становится не регулярным, а это может привести к гастриту.
- У вас не остается времени на важные дела, т.к оно тратиться на интернет
- Разрушаются отношения с друзьями в реальной жизни.

# Пройди тест ! Всего 5

вопросов 😊

1. Испытываете ли Вы навязчивое желание по несколько раз в день проверять свою электронную почту?

*Ответ ДА – 1 балл НЕТ – 0*

*баллов*



**2. Жаловался ли кто-нибудь на то, что Вы проводите в Интернете слишком много времени?**

**Ответ ДА – 1 балл**  
**НЕТ – 0 баллов**



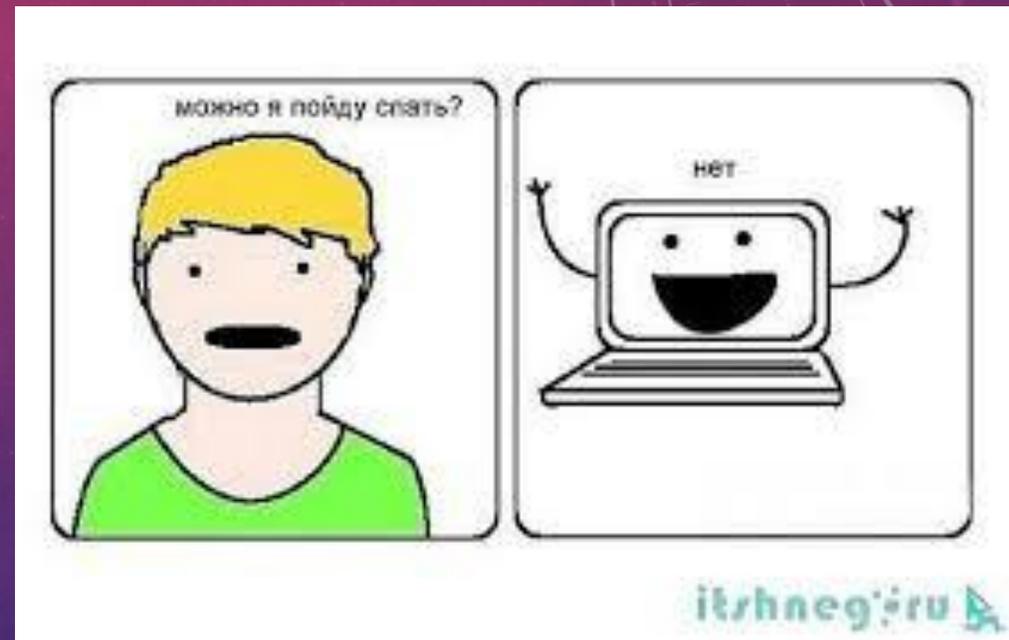
**3. Если во время Вашего интернет-сеанса приходит время обеда Вы пропускаете его или едите за компьютером?**

***Ответ ДА – 1 балл НЕТ – 0 баллов***



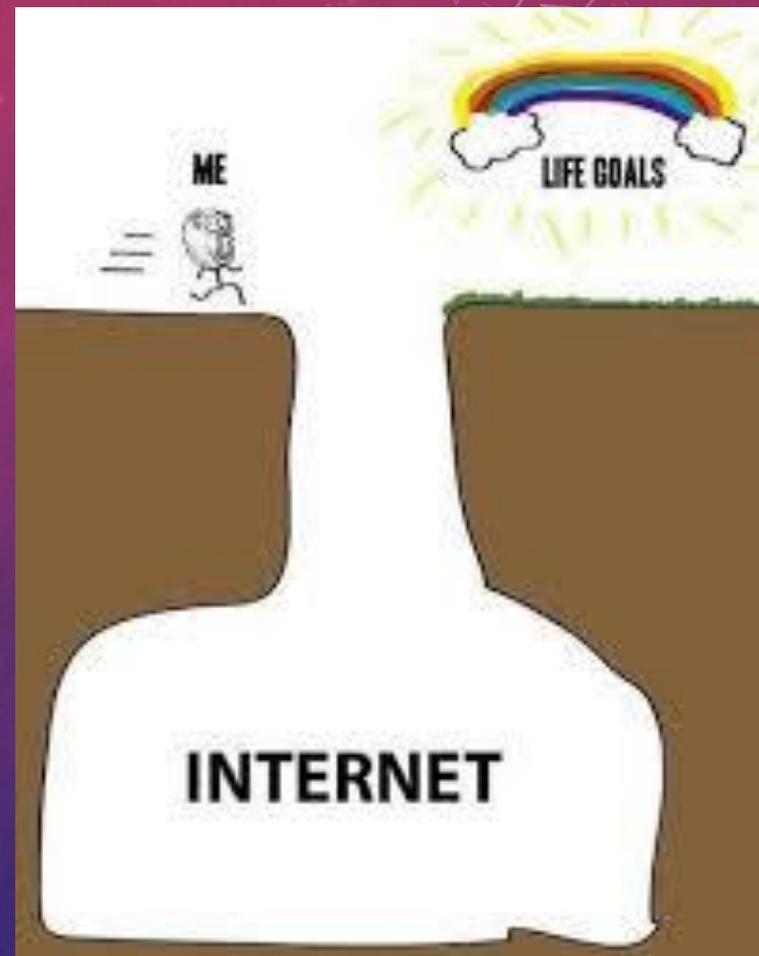
**4. Вы постоянно засиживаетесь в Интернет далеко за полночь, несмотря на то, что каждый раз хотите лечь спать "пораньше"?**

***Ответ ДА – 1 балл НЕТ – 0 баллов***



**5. Если по каким-то причинам Вам не удалось ни разу за день выйти в Интернет, испытываете ли Вы тревогу и раздражительность?**

***Ответ ДА – 1 балл НЕТ – 0 баллов***



# Узнай свой результат !!!

И так, если Вы набрали:

**0 – 1 Балл:**

Можете продолжать  
пользоваться

Интернетом в том же  
режиме, зависимость Вам  
пока не  
угрожает.



**2 – 3 Балла:** Постарайтесь  
меньше засиживаться в сети,  
Вы уже находитесь на пороге  
интернет-зависимости.



**задумайся!**

## 4 – 5 Баллов:

К сожалению, Вы находитесь в зависимости от сети Интернет.



Не веришь результату теста !?

Проверь сам себя !

В течение **3-х** дней засекай время проведенное в интернете и записывай его в ежедневник! Убедись, что ты большое количество своего драгоценного времени тратишь на ИНТЕРНЕТ !



*Избавиться от интернет-зависимости можно!!!  
Вот пару рекомендаций !*

- ❑ Отключи компьютер и интернет на пару дней.



❑ Не сиди дома.  
Ходи на  
прогулки, в кино,  
в гости...



- Выбери интересное хобби и активно им занимайся.



□ Участвуй в психологических тренингах (обретение уверенности в себе).



□ Общайся в реальной жизни с друзьями, родственниками, родителями.



❑ Не употребляй пищу, сидя за компьютером, так ты сможешь отвлечься от онлайн режима.



□ Отрегулируй режим  
своего сна.



Прислушайся !!!  
Стань свободным и управляй  
своей жизнью 😊

