

# Интернет-зависимость

# Интернет-зависимость - это

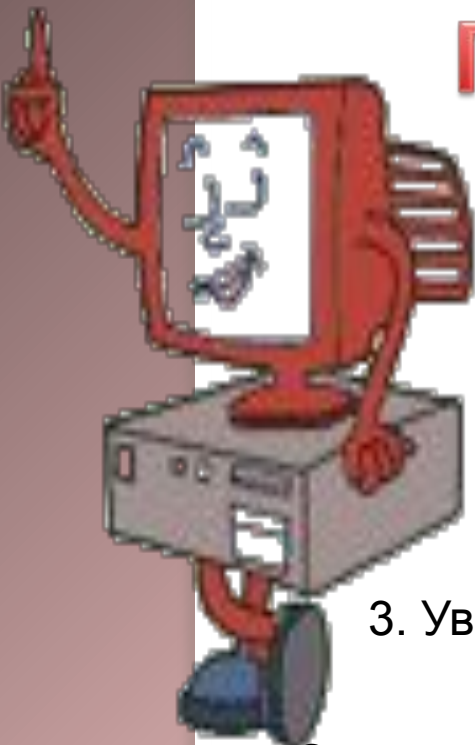
психическое расстройство,

навязчивое желание подключиться к Интернету

болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета.



# Психологические симптомы:



1. Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером.
2. Невозможность остановиться.
3. Увеличение количества времени, проводимого в сети Интернет.
4. Ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером.
5. Пренебрежение семьей и друзьями.
6. Ложь членам семьи о своей деятельности.
7. Проблемы с учебой.



# Физические симптомы:

Головные боли по типу мигрени.

Сухость в глазах.

Боли в спине.

Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи.

Пренебрежение личной гигиеной.

Расстройство сна,  
изменение режима сна.

Синдром карпального канала



# Стадии:

Стадия легкой увлеченности;

Стадия увлеченности;

Стадия зависимости;

Стадия привязанности.



## **ПРИЧИНЫ ИНТЕРНЕТ- ЗАВИСИМОСТИ:**

**Дефицит общения в  
семье, а порой и среди  
сверстников**

**Скрытая или явная  
неудовлетворенность  
окружающим миром**

**Невозможность  
самовыражения**

**Нарушение  
социальной  
адаптации**

# «Плюсы» и «минусы» Интернета:

## **Плюсы:**

- развитие технического прогресса;**
- доступность к разнообразной информации.**

## **Минусы:**

- возможно развитие Интернет-зависимости;**
- теряется навык реального общения;**
- портится язык (словарный запас);**
- виртуальная реальность замещает действительную.**



# Способ избавления от Интернет-зависимости - это приобретение другой "зависимости"

любовь к здоровому образу жизни



общение с живой природой



увлечение прикладным творчеством



КВИЛЛИНГ



ОРИГАМИ

# Избавиться от Интернет-зависимости можно!



Отключи компьютер и Интернет на пару дней.

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



Выбери интересное хобби и активно им занимайся.

Найди занятие, которое приносило бы удовольствие.



Участвуй в психологических тренингах (обретение уверенности в себе).

Общайся с друзьями, родственниками.



Влюбись, тогда мысли будут заняты «второй половиной».



# Резюме

Чтобы избежать Интернет-зависимости и пользоваться Интернетом во благо, не забывай, что только виртуальных жизней может быть много.

**Реальная жизнь одна.**

