

«Степное негізгі мектебі балабақша
кешені КММ»



Интернет- зависимость



Мукашева Айя

Интернет-зависимость - это

психическое расстройство,

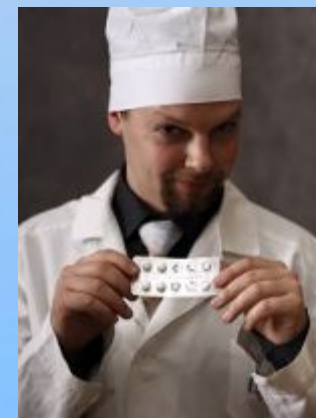
навязчивое желание подключиться к Интернету

болезненная неспособность вовремя
отключиться от Интернета.



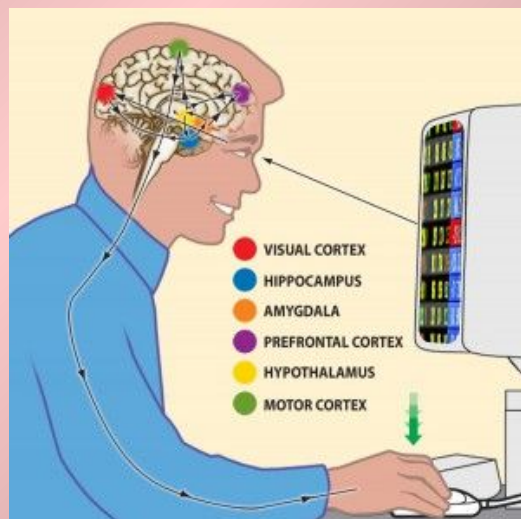


**Врачи считают,
что Интернет-зависимость
очень схожа с игровой,
алкогольной и даже
наркотической
зависимостью**



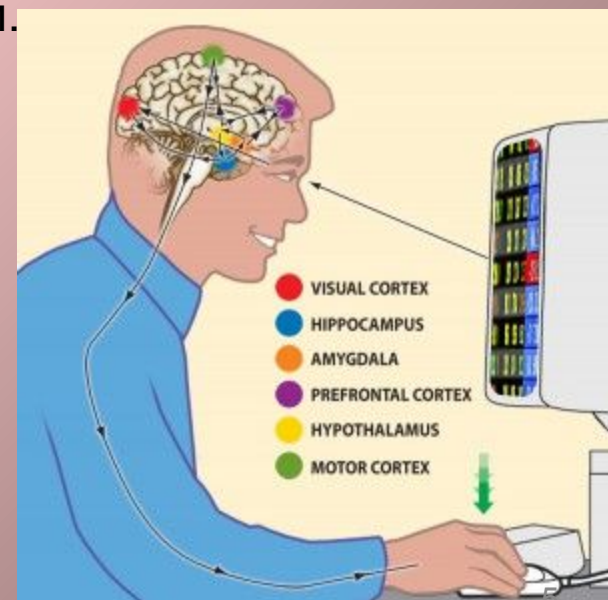
Информация

На начало 2012 года веб-аудитория в Казахстане составила 5 млн. человек (все население РК - 16 млн. чел.). Интернетом пользуется 50% Казахстанцев , а ежедневно 40%. Среднеказахстанский показатель проникновения Интернета - 48%. 70% самых активных пользователей «всемирной паутины» - это 17-25-летние.



Психологические симптомы:

1. Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером.
2. Невозможность остановиться.
3. Увеличение количества времени, проводимого в сети Интернет.
4. Пренебрежение семьей и друзьями.
5. 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



Этапы попадания в зависимость от Интернета

1

Получаете огромное удовольствие без серьезных душевных затрат



Этапы попадания в зависимость от Интернета

2

избегаете любой деятельности и любого общения, кроме компьютера.



Этапы попадания в зависимость от Интернета

3



наступает
полная

деградация

ЛИЧНОСТИ



ТЕСТ, С ПОМОЩЬЮ КОТОРОГО МОЖНО ОПРЕДЕЛИТЬ СТЕПЕНЬ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИНТЕРНЕТА.

1. Чувствуете ли Вы себя зависимым от Интернета?
2. Желаете ли Вы увеличить время проведения в сети?
3. Были ли у Вас безуспешные попытки ограничить или прекратить пользование Интернетом?
4. Чувствуете ли Вы себя усталым, угнетенным или раздраженным при попытках ограничить или прекратить пользование Интернетом?
5. Находитесь ли Вы он-лайн больше, чем предполагали?
6. Случалось ли Вам лгать членам семьи, врачам или другим людям, чтобы скрыть время пребывания в сети?
7. Используете ли Вы Интернет для того, чтобы уйти от проблем или от дурного настроения?



**Вы
Интернет-зависимы,
если на любые пять вопросов ответили да.**

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 работу, которая приносит бы удовольствие.



Участвуй в психологических тренингах (обретение уверенности в себе).

Общайся с друзьями, родственниками.



Влюбись, тогда мысли будут заняты «второй половиной».

Чтобы избежать Интернет-зависимости и пользоваться информационными технологиями во благо, необходимо заниматься воспитанием и самовоспитанием компьютерной культуры пользователей.



ПОМНИ:

- Интернет-зависимость искажает восприятие объективной реальности и собственной личности;
- Под влиянием Интернет-зависимости происходит девальвация нравственности человека, снижается уровень самоконтроля, что грозит отстранением от нормальной жизни;
- Снижается работоспособность и успеваемость в школе, ухудшается здоровье;
- Создается иллюзия благополучия, реальные проблемы кажутся легко разрешимыми;
- Психиатрия уже признала факт зомбирующего воздействия Интернета.

Библиография

<http://ru.wikipedia.org/wiki/Интернет-зависимость>

<http://www.narcom.ru/ideas/common/15.html> (ТЕСТ)

<http://psygrad.ru/slovar/i/internet-zavisimost.html>

http://www.therapy.by/articles/_druzey_bolshe_net_polyubil_internet_problema_internet

<http://www.alcogolu-net.ru/content/view/32/43>

<http://www.smayli.ru/>

<http://www.tiensmed.ru/programmer5.html>

