

# Интернет-зависимость

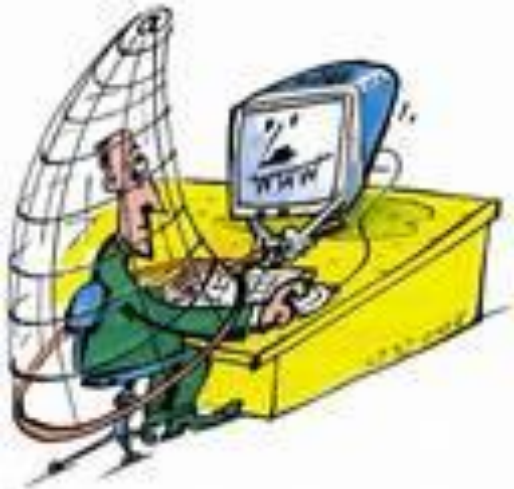


■ проблема века.



2012 г





# Интернет - зависимость

- Нехимическая зависимость от пользования интернетом
- Навязчивое желание войти в интернет, находясь за его пределами, и неспособность выйти из него



# Интернет-аддикция

- феномен психологической зависимости от сети Интернет, проявляющийся в своеобразном уходе от реальности, при котором процесс навигации по сети затягивает субъекта настолько, что он оказывается не в состоянии полноценно функционировать в реальном мире.



# Симптомы интернет-зависимости



- Навязчивое желание проверить электронную почту
- Постоянное ожидание следующего выхода в интернет

Жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени в интернете

- Жалобы окружающих на то, что человек тратит слишком много денег на интернет



# Физиологические симптомы интернет-зависимости

- Сухость в глазах
- Головные боли по типу мигрени
- Боли в спине
- Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи
- Пренебрежение личной гигиеной
- Расстройства сна, изменение режима сна





# Интернет

— творение разума  
против психики?





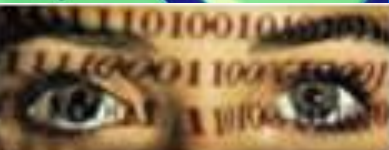
# Психологические симптомы интернет-зависимости

- Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером
- Невозможность остановиться
- Увеличение количества времени, проводимого за компьютером
- Пренебрежение семьей и друзьями
- Проблемы с работой или учебой



## Исповедь Интернет-зависимого (часть 1)

Здравствуйте. Меня зовут Wallker... так и зовут... Wallker... не помню уже, когда меня называли по настоящему имени... мне кажется я сам его скоро забуду. Я Интернет-зависимый... Я хотел бы рассказать про Интернет-зависимость. Про то как люди до такого докатываются... Да да, именно докатываются. Некоторые начинающие считают что это клево, для них это прикольно - попонтоваться в школе или университете: типа они Интернет-маньяки, крутые и всё такое... Видели бы они меня... до чего я дошёл... это страшно... это как наркотик... даже терминология уже практически та же - зависимость. Втягиваешься постепенно, и захватывает... Если вы когданибудь читали статьи про наркотики или исповеди наркоманов, то поймете. Здесь принцип тот же: открываешь для себя новый мир, каждый день, а он тебя приветствует... в нем всё подругому, всё светло и хорошо... и ты к нему тянешься... со временем это перерастает в тягу и поехало... почти все проходят один и тот же путь... но обо всём по порядку...





# Предупредить — значит предотвратить

Привыкание к Интернету вырабатывается чаще всего при неправильном или чрезмерном его использовании.

Прежде всего нужно ограничивать самих себя: бывать в Интернете не больше 3 часов в день, меньше посещать игровые ресурсы, чаты, форумы, потому что именно они чаще всего вызывают привыкание.

Возникает дилемма: отказаться от общения или от психического здоровья. Ответ прост: необходимо следить за собой. Если это делать правильно и постоянно, то с 100%-й вероятностью можно утверждать: привыкание не разовьется!

# Следить, наблюдать, искоренять...

Попробуйте протестировать себя.

**ВНИМАНИЕ:** тест рассчитан на Вашу честность.

Отвечайте на вопросы точно — ведь Вы делаете это для себя.

1. Сколько Вы времени проводите в Интернете? (за сутки)
  1. 3-4 часа
  2. 5-6 часов
  3. более 7 часов
2. Как часто Вы заходите в Интернет?
  1. Через день или реже
  2. Каждый день
  3. По нескольку раз в день или не выключаю его вообще
3. Как часто Вы посещаете игровые сайты, форумы, чаты?
  1. Иногда
  2. Постоянно



## Теперь подсчитайте баллы:

- количество баллов соответствует номеру ответа, то есть ответ 1 — 1 балл, ответ 2 — 2 балла и т.д.
- Если Вы набрали 3-5 баллов, Вам бояться нечего, следите за собой и все будет отлично.
- Если Вы набрали 6-8 баллов, ситуация опасная!

Срочно начинайте  
отвыкать от влияния Интернета!



# Результаты социологического исследования

Место проведения: МОУ «  
МОУ

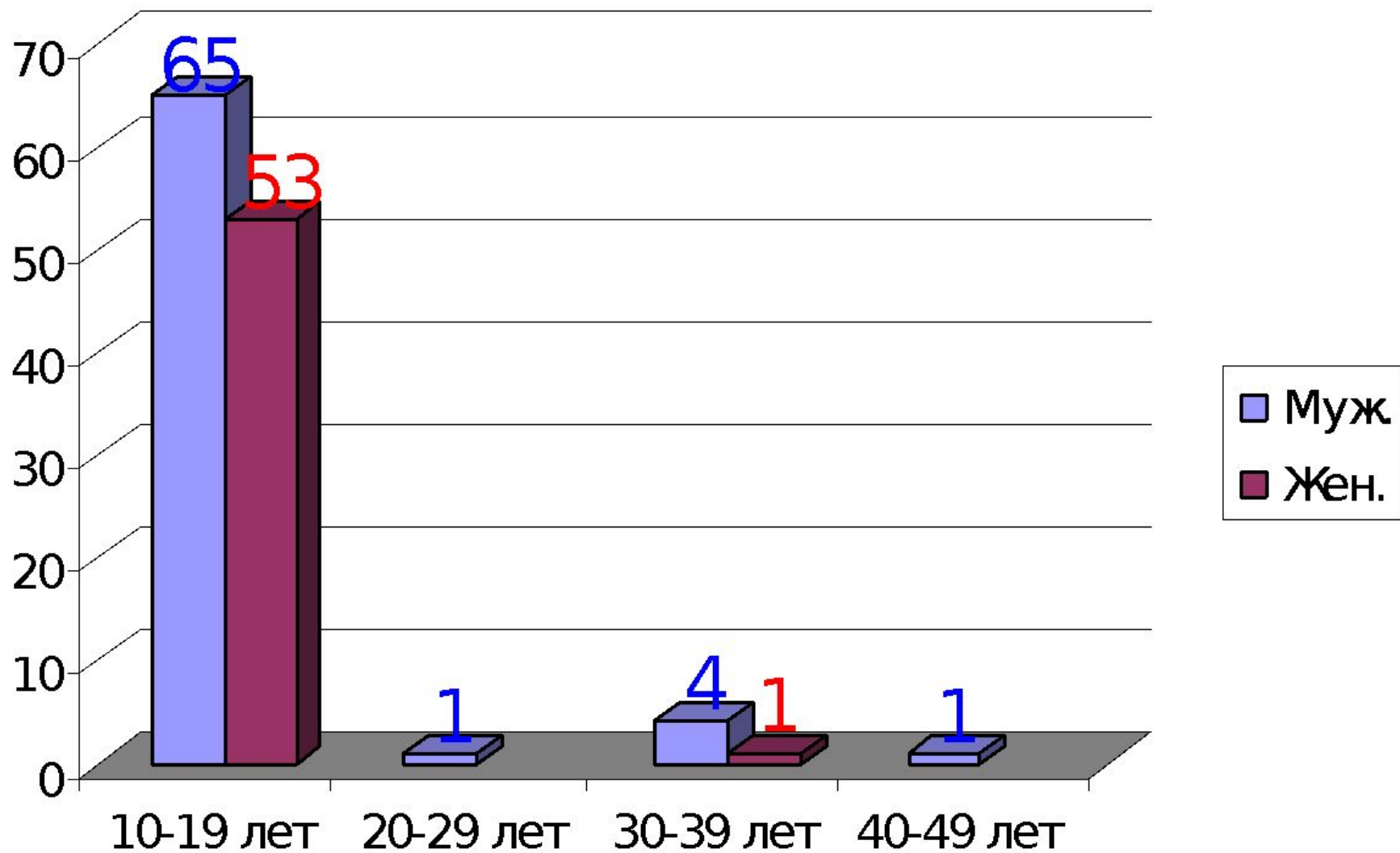
Количество участников: 125 человек

из них уч-ся - 118 чел., педагогов - 7 чел.

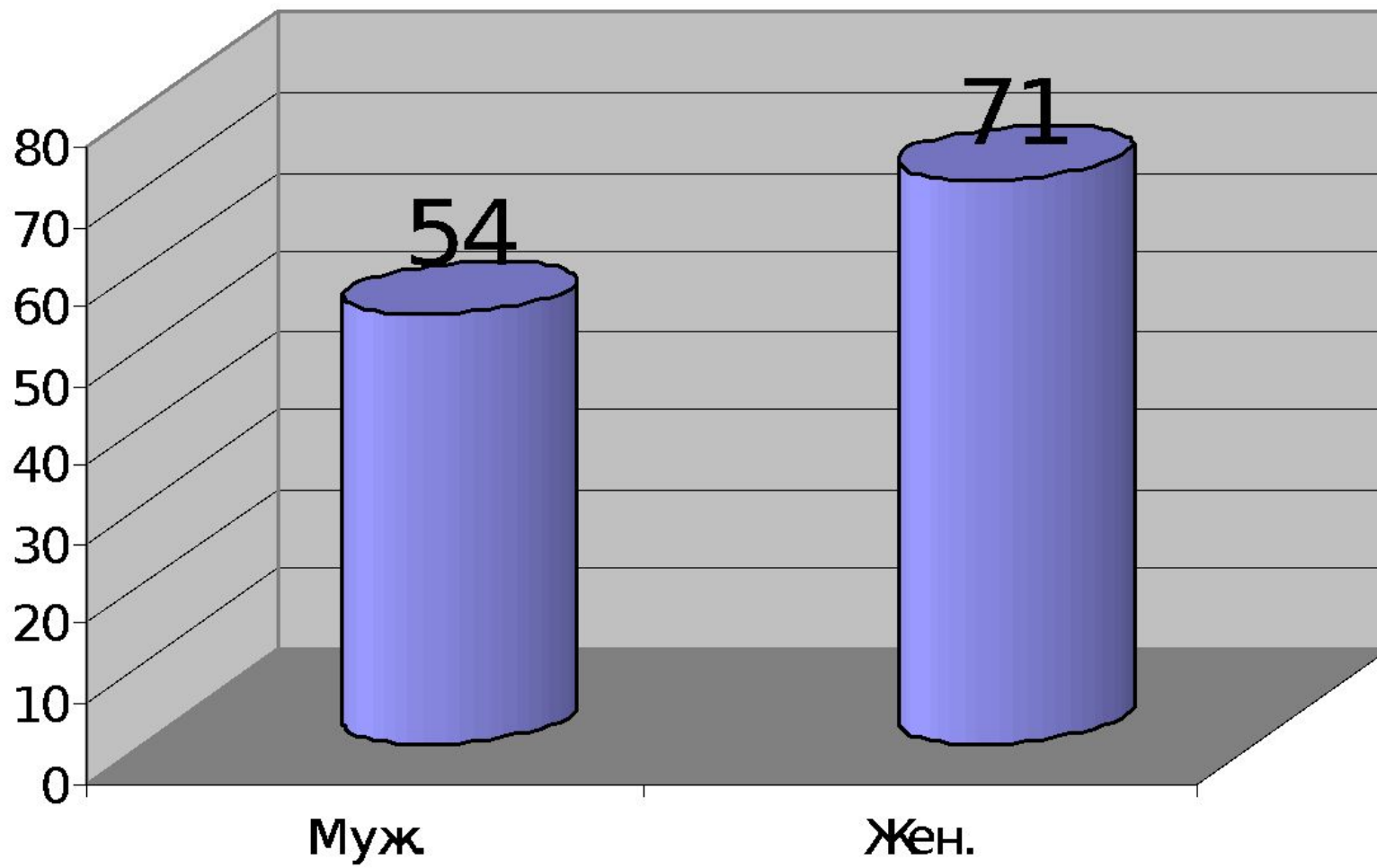
Время проведения:



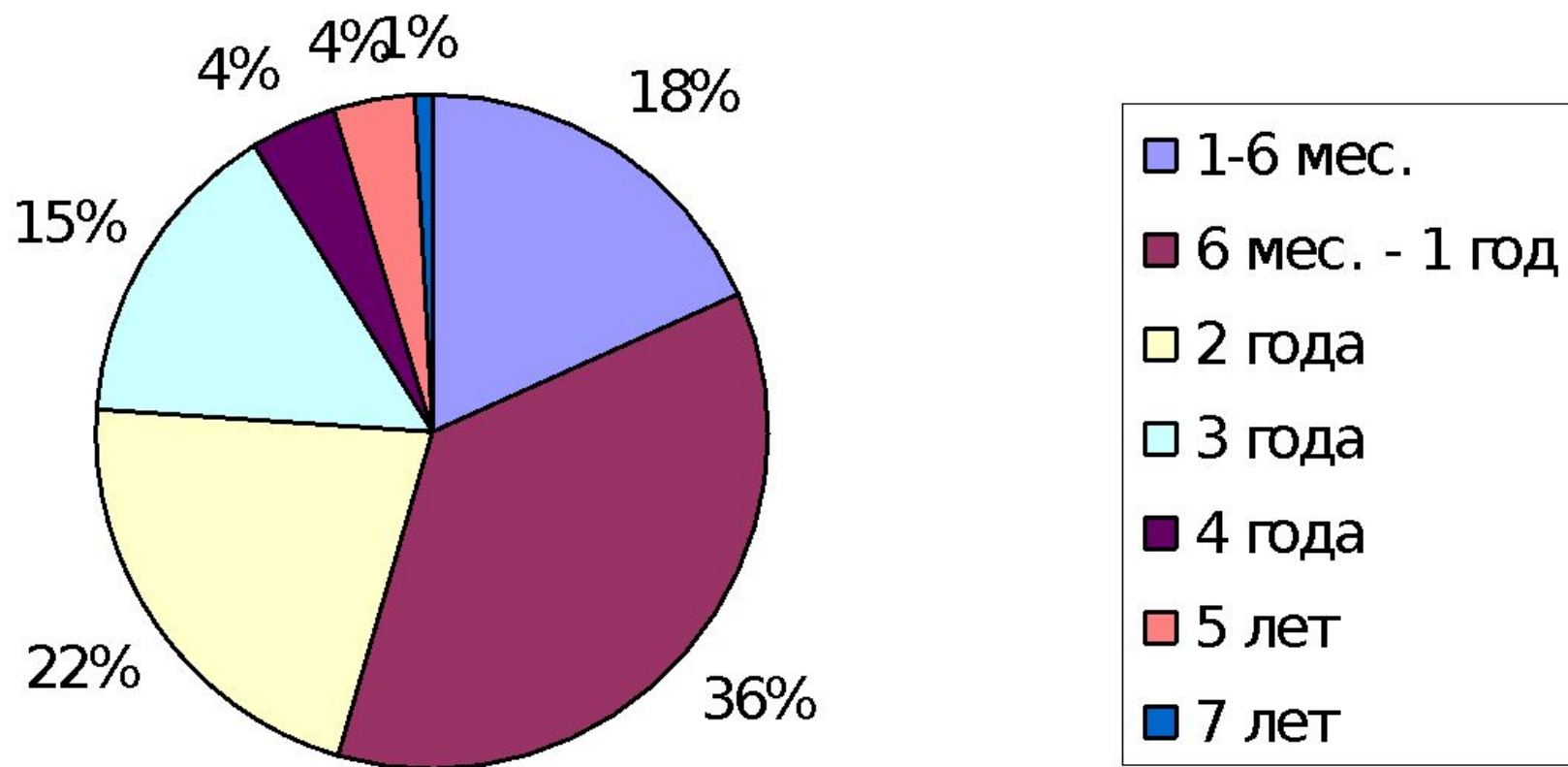
# По возрастным категориям



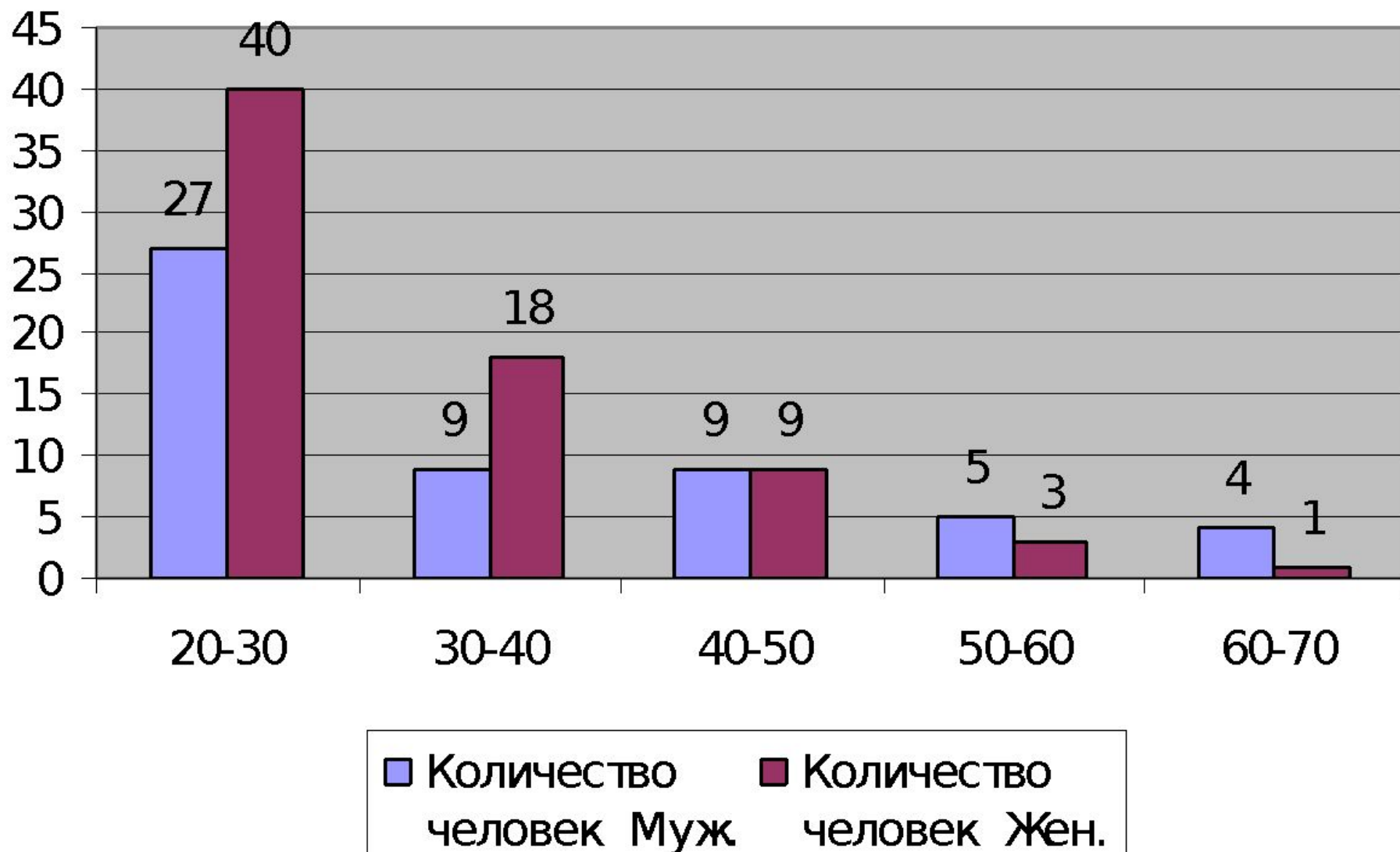
# По полу



# По стажу работы в Интернете



# По количеству набранных баллов





## Итоги:

Социологическое исследование показало, что 112 человек относятся к группе «обычных пользователей Интернета». Они могут путешествовать по сети сколь угодно долго, т.к. умеют контролировать себя.

А 13 человек уже имеют некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом. И если не обратить внимание на эти проблемы сейчас, то в дальнейшем эти проблемы могут заполнить всю их жизнь.



## Вывод:

В ходе наших исследований мы установили, что на данный момент Интернет-зависимость не является проблемой среди учащихся 9 – 11 классов нашего поселка.



# Лечение всегда возможно

Если тест показывает, что привыкание начинает развиваться, то необходимо начинать лечение, пока оно еще возможно на самостоятельном уровне.

Прежде всего вычислить сайты, форумы, чаты не относящиеся к образованию, и ограничить, а то и вовсе прекратить их посещение.

**Необходимо как-то отвлечься.** Например, купить интересную компьютерную игру, записаться на компьютерные курсы, спортивную секцию, завести домашнее животное и т.д.

И может быть через некоторое время вы с радостью обнаружите, что к Интернету теперь подключаетесь только в случае необходимости.





**Главное — найти то, что Вам интересно,  
и полностью посвятить свободное от учебы  
или работы время именно этому занятию.**

Необязательно это должен быть  
компьютер: увлечение может быть любым.





Проблема Интернета не будет настолько глобальной, если каждый из нас станет следить прежде всего за собой. Это даже вселяет радость, когда понимаешь, что ты можешь своими силами, хоть и немного, но все же улучшить этот мир.

