

# 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 развивающей  
среды**

**Как источник  
информации**

**Применение  
компьютера**

**Как помощник в  
отдыхе**

**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)

## Кибераддикция

(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, карпальный синдром
- 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 он-лайн 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 он-лайн 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)?

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