



**ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ**

# Интернет-зависимость -

— психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета.

Интернет-зависимость является широко обсуждаемым вопросом, но её статус пока находится на неофициальном уровне: расстройство не включено в официальную классификацию заболеваний DSM-IV.

- ▣ Информация для человека имеет огромное значение. Компьютер и Интернет является мощным инструментом обработки и обмена информацией, кроме того, благодаря компьютеру стали доступными различные виды информации. Это и считается первопричиной компьютерной или интернет зависимости, так как в определённом смысле они страдают нарушением процессов обмена информацией.
- ▣ Проблема интернет-зависимости выявилась с возрастанием популярности сети Интернет. Некоторые люди стали настолько увлекаться виртуальным пространством, что начали предпочитать Интернет реальности, проводя за компьютером до 18 часов в день. Резкий отказ от Интернета вызывает у таких людей тревогу и эмоциональное возбуждение. Психиатры усматривают схожесть такой зависимости с чрезмерным увлечением азартными играми.

# Что думают учащиеся и их родители об интернет-зависимости



Родители должны контролировать общение детей с компьютером

Киберзависимость есть и она опасна

- - отвечали родители
- - отвечали учащиеся

# Типы зависимости

- ▣ Навязчивый веб-серфинг — бесконечные путешествия по Всемирной паутине, поиск информации.
- ▣ Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам — большие объёмы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в Сети.
- ▣ Игровая зависимость — навязчивое увлечение компьютерными играми по сети.
- ▣ Навязчивая финансовая потребность — игра по сети в азартные игры, ненужные покупки в интернет-магазинах или постоянные участия в интернет-аукционах.



# Интернет-зависимость и проблемы в семье

Проблемы в семье, как правило, возникают в результате недостатка внимания к тому или иному члену семьи. Ссоры и непонимание проблем зависимого человека только усугубляют положение отношений в семье. Так как интернет-зависимый человек поглощает много информации и, возможно, знаний, подобные изменения вызывают внутреннюю напряжённость и беспокойность. Семейные скандалы могут лишь еще больше повредить психику человека. Лучший способ решить проблемы семьи — это любовь, и взаимопонимание, и мудрость домочадцев. Плавно выводить человека на семейное позитивное общение и, главное, увеличивать совместное общение с живой природой, к примеру: с помощью прогулок

## Симптомы интернет-зависимости (в порядке нарастания серьезности):

- ▣ слишком частая проверка почты;
- ▣ сокращение времени на прием пищи на работе и дома, еда перед монитором;
- ▣ вход в Интернет в процессе не связанной с ним работы;
- ▣ жалобы окружающих на ваше чрезмерное долгое сидение за компьютером;
- ▣ потеря ощущения времени on-line;
- ▣ более частая коммуникация с людьми on-line, чем при личной встрече;
- ▣ постоянное предвкушение очередной on-line сессии или воспоминания о предыдущей;
- ▣ игнорирование семейных и рабочих обязанностей, общественной жизни, научной деятельности или состояния своего здоровья в связи с углубленностью в Интернет;
- ▣ невозможность сократить время пребывания в Интернете;
- ▣ пропуск еды, учебных занятий, встреч или ограничение во сне ради возможности быть в Интернете;
- ▣ вход в Интернет с целью уйти от проблем или заглушить чувства беспомощности, вины, тревоги или подавленности;
- ▣ появление усталости, раздражительности, снижение настроения при прекращении пребывания в сети и непреодолимое желание вернуться за компьютер;
- ▣ «тайное» вхождение в Интернет в момент отсутствия супруга или других членов семьи, сопровождающееся чувством облегчения или вины;
- ▣ отрицание наличия зависимости.

# Дополнительные советы

- \* Попросите ваших родных проследить за тем, чтобы вы не проводили слишком много времени в интернете
- \* Посмотрите на счета за электроэнергию, которые вам приходится оплачивать. Подумайте, сколько денег вы могли бы сэкономить, пользуясь интернетом реже
- \* Составьте список причин, по которым вы должны отказаться от чрезмерно частого использования интернета
- \* Старайтесь держаться в стороне от сайтов, которые могут вызвать привыкание. В основном это социальные сети, форумы или сайты развлечений. Если вы чувствуете, что ваша зависимость от этих сайтов слишком сильна, просто заблокируйте их.
- \* Убедитесь, что вы можете побороть желание воспользоваться интернетом. Не подходите к компьютеру, если вы чувствуете непреодолимое желание залезть в интернет, но при этом у вас нету в этом необходимости.
- \* Отключите уведомления поступающие на вашу электронную почту, если в них нет особой необходимости.
- \* Каждый раз, заходя в интернет, планируйте какие сайты вы намерены посетить, что вам необходимо там сделать и сколько времени вы хотите там провести. С каждым разом старайтесь уменьшать количество времени пользования интернетом, пока не сведете его к минимуму.
- \* Если есть страницы, содержащие информацию, которая часто бывает вам необходима (Например, статья в Википедии) скопируйте их в файл на вашем компьютере или распечатайте ее. Тогда вы не будете так часто заходить в интернет и поддаваться соблазну залезть еще на несколько сайтов.
- \* Отрегулируйте график вашего сна. Многие люди находящиеся в интернет-зависимости, имеют серьезные проблемы со сном из-за того, что целыми ночами не смыкают глаз перед монитором.
- \* Сидя перед компьютером, делайте перерывы каждые пятнадцать минут — ваши глаза и мышцы должны отдыхать.