

# Введение

**Интернет-зависимость** – это расстройство в психике, сопровождающееся большим количеством поведенческих проблем и в общем заключающееся в неспособности человека вовремя выйти из сети, а также в постоянном присутствии навязчивого желания туда войти.



# Чем опасна интернет-зависимость

Психологи сравнивают феномен интернет-зависимости не иначе как с пристрастием к алкоголю и наркотикам. Поводы для беспокойства действительно имеются. Проводимые исследования на тему интернет-зависимости показывают, что при длительном и неконтролируемом

нахождении в сети происходят изменения в состоянии сознания и в функционировании головного мозга. Постепенно это приводит к потере способности обучаться и глубоко мыслить.



# Чем опасна интернет-зависимость

Однако нарушение мыслительных процессов и ухудшение памяти - не единственные негативные влияния интернета на человека. Окунаясь с головой в сети всемирной паутины, человек постепенно утрачивает навыки реального общения, что приводит к некой асоциальности. Кроме психических и мыслительных расстройств интернет-зависимость опасна и возникновением физических заболеваний. Проводя

много времени у экранов мониторов, мы портим свое зрение.

Интернет-зависимость — проблема современного общества!



# Формы, виды и причины возникновения интернет-зависимости

Самым распространенным видом интернет-зависимости считается необходимость в непрерывном общении. Это могут быть форумы, социальные сети и различные чаты.

Еще одной причиной появления интернет зависимости является невозможность самовыражения.

Информационная интернет-зависимость (онлайн серфинг), или непреодолимая нужда в постоянном потоке информации заставляет человека бесконечно путешествовать по Сети.



# Формы, виды и причины возникновения интернет-зависимости

Следующий вид интернет-зависимости – игровая зависимость.

Это когда человек подсаживается и не может оторваться от онлайн игр.

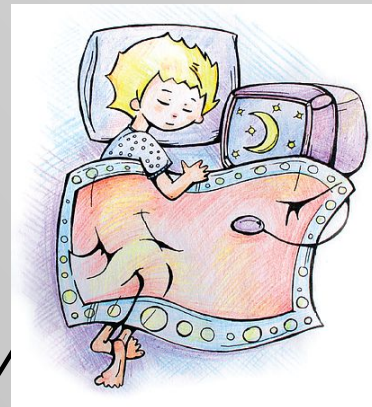
Перечень основных видов зависимостей от интернета можно расширить, добавив туда:

шопоманство: непроизвольную тягу к покупкам вещей на интернет-аукционах и в онлайн-магазинах.



# Симптомы интернет-зависимости

- Основными признаками, определяющими интернет-зависимость, можно считать следующие:
- Вы ощущаете огромную радость перед каждым новым сеансом, а без доступа в интернет испытываете грусть и уныние.
- Вас ни под каким предлогом не выманить на улицу.
- Вы не ходите в гости, реже встречаетесь с друзьями, т. е. потихоньку теряете контакты с людьми в оффлайне.
- Вы постоянно обновляете страничку в соцсетях, часто проверяете e-mail почту, аккаунт на сайте знакомств и т. д.



# Симптомы интернет-зависимости

- Обсуждаете компьютерную тематику даже с людьми, едва сведущими в данной области.
- Вы теряете чувство времени.
- Во время интернет-серфинга забываете о служебных обязанностях, учебе, домашних делах, встречах и договоренностях.
- Сайты вы посещаете не с целью найти нужную информацию, а заходите на них бесцельно и механически.
- Тратите немалые деньги на интернет.





# Симптомы интернет-зависимости

- На физиологическом уровне вы чувствуете последствия длительного сидения за компьютером: боль в глазах, ломота в суставах, нарушение сна и режима питания.
- Испытываете влияние информации из сети на ваше психологическое самочувствие.
- Замечаете, как близкие люди все чаще начинают выражать свое возмущение по поводу того, что вы слишком много времени проводите в Ин



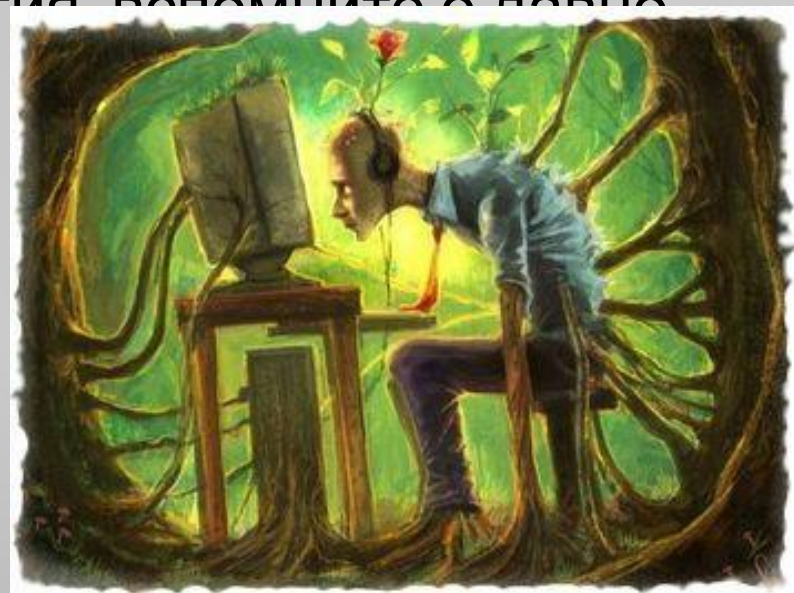
# Лечение интернет-зависимости

Впервые термин «интернет-зависимость» был использован американским психиатром Айвеном Голдбергом в 1994 году. В это понятие Голдберг вкладывал не медицинский смысл, а такое поведение, которое сопровождается низким уровнем самоконтроля, стрессом и угрожает вытеснить нормальную жизнь. Однако, если международное сообщество еще до конца не осознало масштаб бедствия, в некоторых странах интернет-зависимость официально признается заболеванием и ее лечение проводится порой весьма радикальными методами.



# Профилактика интернет-зависимости и способы избавления от нее

Самый эффективный способ борьбы с интернет-зависимостью — вернуться в реальную жизнь и забыть о существовании интернета на несколько дней. Чаще выезжайте на природу, встречайтесь с друзьями, посещайте различные мероприятия, вспомните о давно забытом хобби, начните заниматься спортом, прочтите интересную книгу и т.д.



## Дополнительные советы

- Составьте список с перечнем оснований, из-за которых вам стоит отказаться от чрезмерного использования интернета.
- Если у вас нет в настоящий момент необходимости выйти в сеть, выключайте компьютер.
- Не употребляйте пищу, сидя за компьютером, так вы сможете отвлечься от онлайн режима.



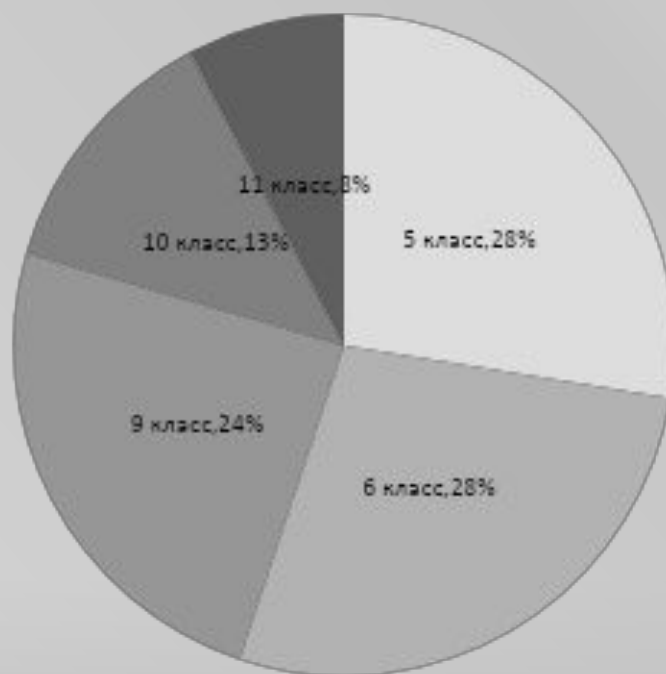
# Дополнительные советы

- Отключите автоматические оповещения о поступлении на почту новых писем, если особой необходимости в них нет.
- Скопируйте в отдельный файл или распечатайте страницы, которые содержат информацию, часто вами используемую, например, это может быть статья о том, как правильно отдыхать после работы. Так вы сократите визиты в Интернет, и у вас будет меньше соблазн рыскать по сети.
- Если вы решили избавиться от интернет-зависимости, вам следует отрегулировать режим вашего сна.



# Количество участников - 156

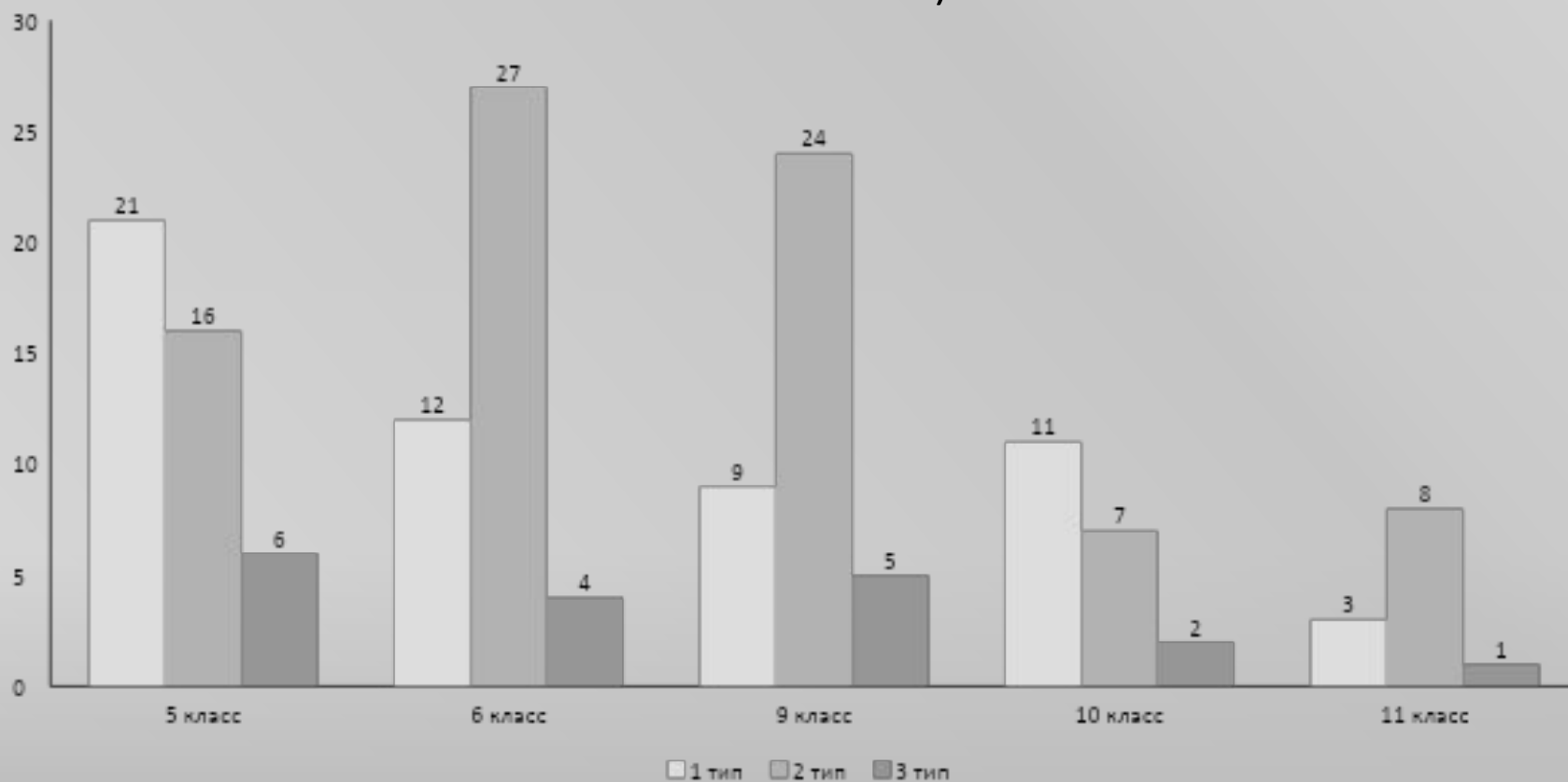
Количество участников

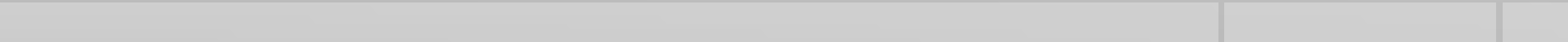
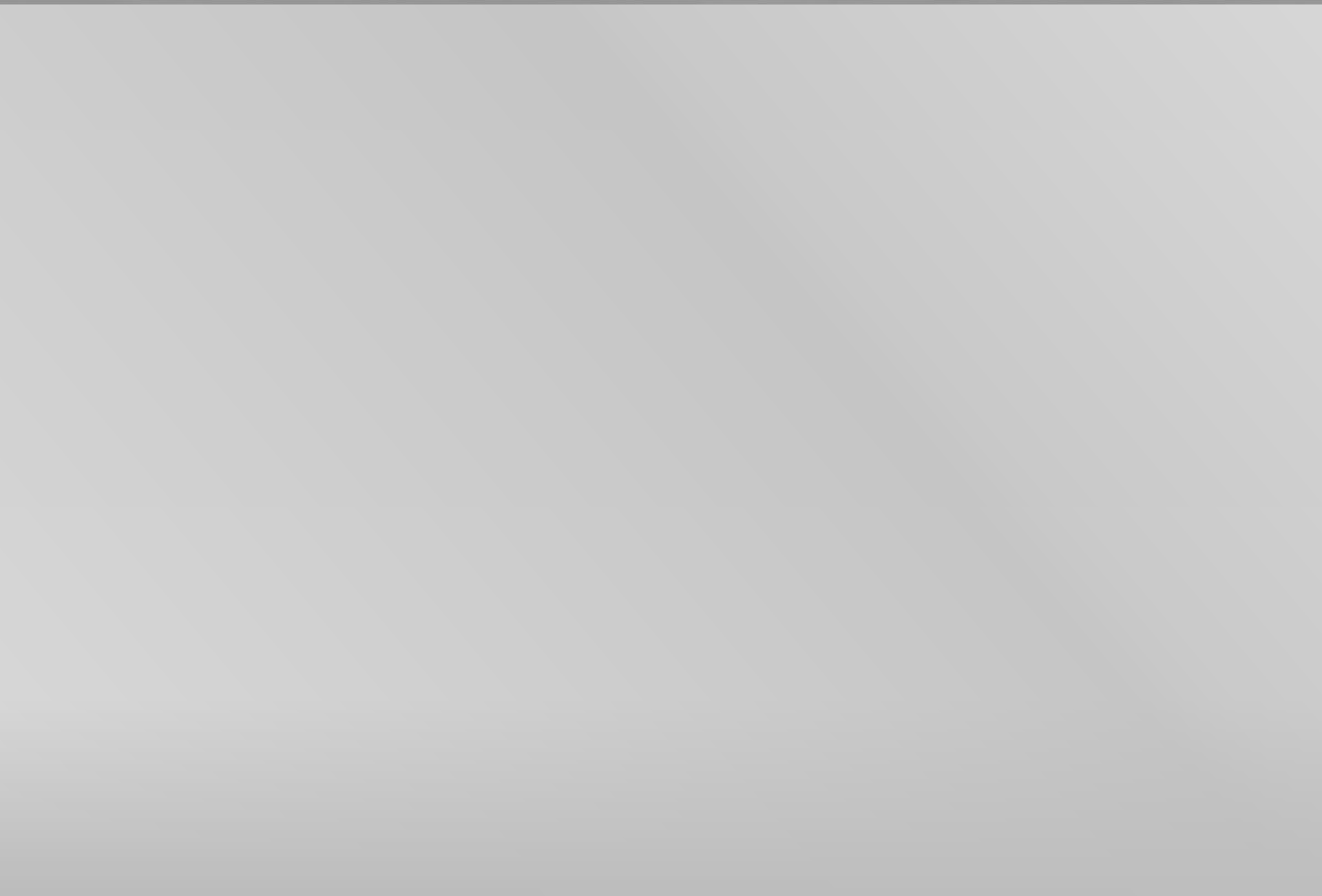


Тип первый: итоговая сумма баллов от 0 до 24 ( нет склонности к интернет-зависимости .

Тип второй: итоговая сумма баллов от 25 до 45. ( склонны к интернет зависимости)

Тип третий: Итоговая сумма баллов от 46 до 80. ( имеют интернет-зависимость)









Спасибо за внимание