

Компьютерная зависимость



Компьютер – это...

-электронная вычислительная машина (ЭВМ), предназначенная для обработки, хранения, изменения различной информации.



- Зачастую мы используем компьютер не по назначению...

100%

1%

Только
вычисления

45%

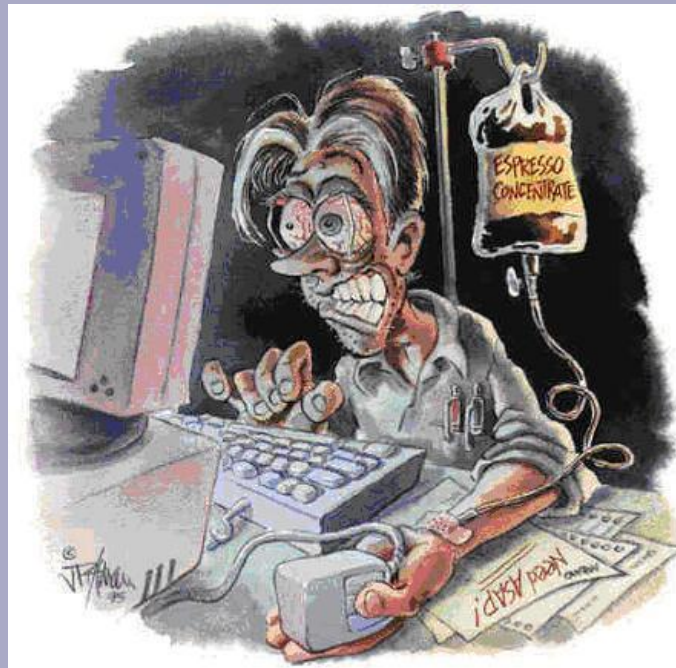
Создание,
работа с
документами

54%

Пользование
Интернетом,
отдых

Что такое компьютерная зависимость?

- Эта новая болезнь поражает молодую часть населения, преимущественно подросткового возраста и молодых взрослых.

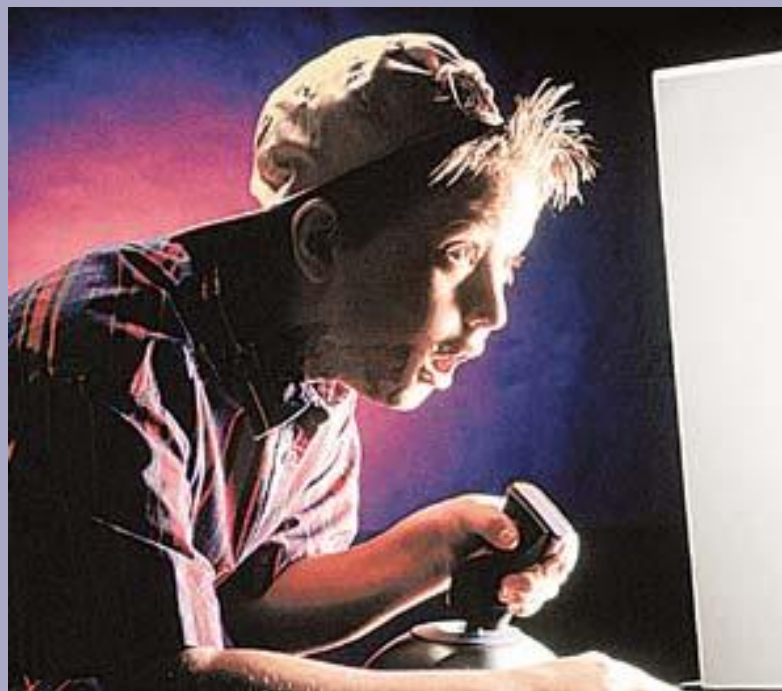


Как формируется зависимость?

- Мозг каждого человека снабжен центром удовольствия. Если виртуальщика оттащить от компьютера на 2 часа и более он, подобно алкоголику, страдающему от похмелья, испытывает абстинентный синдром.

ОСНОВНЫЕ ТИПЫ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

- **Зависимость от Интернета
(сетеголизм)**
- **Зависимость от компьютерных игр
(кибераддикция)**



СЕТЕГОЛИЗМ

- - бесконечным пребыванием человека в сети. Иногда он находится в виртуальном мире по 12-14 часов в сутки (ну а кто-то и больше).



ЕСТЬ НЕКОТОРЫЕ ПРИЗНАКИ СЕТЕГОЛИКА:

- **навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;**
- **предвкушение следующего сеанса он-лайн;**
- **увеличение времени, проводимого он-лайн;**
- **увеличение количества денег, расходуемых он-лайн.**

ПРИЗНАКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ:

- **Значительное улучшение настроения от работы за компьютером,**
- **Нежелание оторваться от работы или игры на компьютере,**
- **Если Вы отрываете больного от компьютера, он испытывает раздражение, даже проявляет некоторую агрессию по отношению к Вам,**
- **Пренебрежение домашними делами в пользу компьютера,**
- **При общении с окружающими сведение любого разговора к компьютерной тематике,**
- **Отказ от общения с друзьями.**

ФИЗИЧЕСКИЕ ОТКЛОНЕНИЯ У БОЛЬНОГО, СТРАДАЮЩЕГО КОМПЬЮТЕРНОЙ

ЗАВИСИМОСТЬЮ:

- нарушение зрения,
- снижение иммунитета,
- головные боли,
- повышенная утомляемость,
- бессонница,
- боли в спине,
- туннельный синдром (боли в запястье).



**НЕ СТАНЬ
ОН-ЛАЙН
ПИЩЕЙ**

ВНИМАНИЕ: ИНТЕРНЕТ ВЕДЕТ К ПОТЕРЕ ЛИЧНОСТИ