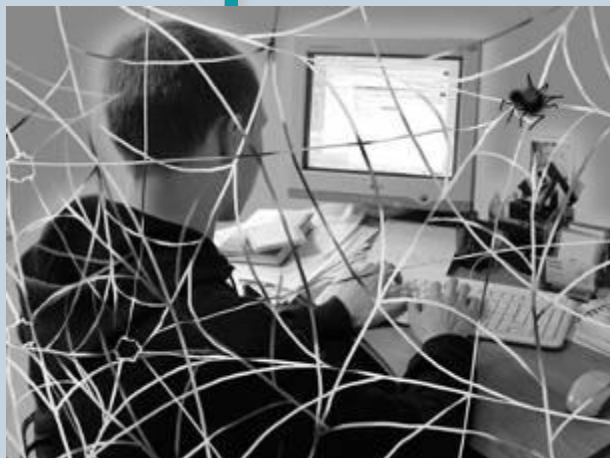


Государственное образовательное учреждение  
среднего профессионального образования  
«Благовещенский медицинский техникум»



# Интернет-зависимость



**Мыслинцева Надежда** – студентка 921 группы  
специальность «Сестринское дело»

**Качанова Ирина Алексеевна** – преподаватель физики  
математики, информатики



**Информация подготовлена  
для учащихся общеобразовательных школ,  
студентов ССУЗов,  
родителей**

**психическое** расстройство,



**навязчивое** желание подключиться к Интернету

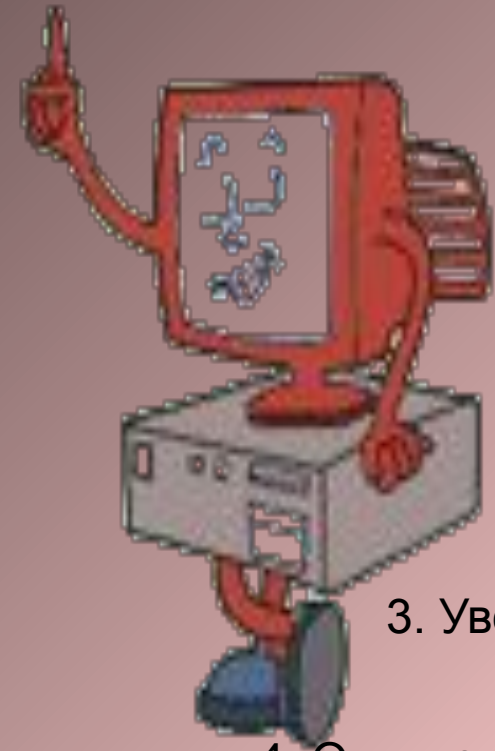
**болезненная** неспособность вовремя отключиться от Интернета.





**Врачи считают,  
что Интернет-зависимость  
очень схожа с игровой,  
алкогольной и даже  
наркотической  
зависимостью**





1. Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером.

2. Невозможность остановиться.

3. Увеличение количества времени, проводимого в сети Интернет.

4. Ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером.

5. Пренебрежение семьей и друзьями.

6. Ложь членам семьи о своей деятельности.

7. Проблемы с работой или учебой.





Головные боли по типу мигрени.

Сухость в глазах.

Боли в спине.



Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи.

Пренебрежение личной гигиеной.



Расстройство сна,  
изменение режима сна.



Синдром карпального канала



**Получаете огромное удовольствие  
без серьезных душевных затрат**



**избегаете любой деятельности и любого общения, кроме компьютера.**







наступает

**полная**

**деградация**

**ЛИЧНОСТИ**



# ТЕСТ, С ПОМОЩЬЮ КОТОРОГО МОЖНО ОПРЕДЕЛИТЬ СТЕПЕНЬ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИНТЕРНЕТА.

1. Чувствуете ли Вы себя зависимым от Интернета?

2. Желаете ли Вы увеличить время проведения в сети?

3. Были ли у Вас безуспешные попытки прекратить пользование Интернетом?

4. Чувствуете ли Вы себя угнетенным при попытках ограничить или прекратить пользование Интернетом?

5. Находитесь ли Вы он-лайн?

6. Случалось ли Вам лгать другим людям, чтобы скрыть время пребывания в сети?

7. Используете ли Вы Интернет из-за проблем или от дурного настроения?



**Вы  
Интернет-зависимы,  
если на любые пять вопросов ответили да.**

# Результаты анкетирования

учащихся 9<sup>х</sup> классов Степноозерской средней школы





любовь к здоровому образу жизни



общение с живой природой



увлечение прикладным творчеством



КВИЛЛИНГ



ОРИГАМИ

# Избавиться от Интернет-зависимости можно!



Отключи компьютер и Интернет на пару дней.

Не сиди дома. Ходи на прогулки, в кино, в гости...



Выбери интересное хобби и активно им занимайся.

Найди работу, которая приносила бы удовольствие.



Участвуй в психологических тренингах (обретение уверенности в себе).

Общайся с друзьями, родственниками.



Влюбись, тогда мысли будут заняты «второй половиной».

# Резюме

Чтобы избежать Интернет-зависимости и пользоваться информационными технологиями во благо, необходимо заниматься воспитанием и самовоспитанием компьютерной культуры пользователей.



## ПОМНИ:

- Интернет-зависимость искажает восприятие объективной реальности и собственной личности;
- Под влиянием Интернет-зависимости происходит девальвация нравственности человека, снижается уровень самоконтроля, что грозит отстранением от нормальной жизни;
- Снижается работоспособность и успеваемость в школе, ухудшается здоровье;
- Создается иллюзия благополучия, реальные проблемы кажутся легко разрешимыми;
- Психиатрия уже признала факт зомбирующего воздействия Интернета.

# Библиография

<http://ru.wikipedia.org/wiki/Интернет-зависимость>

Интернет- зависимость

<http://www.narcom.ru/ideas/common/15.html> (ТЕСТ)

<http://psygrad.ru/slovar/i/internet-zavisimost.html>

[http://www.therapy.by/articles/\\_druzey\\_bolshe\\_net\\_polyubil\\_internet\\_problema\\_internet](http://www.therapy.by/articles/_druzey_bolshe_net_polyubil_internet_problema_internet)

<http://www.alcogolu-net.ru/content/view/32/43>

<http://www.smayli.ru/>

<http://www.tiensmed.ru/programmer5.html>

