

ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТЬ



Интернет-зависимость – это психическое расстройство, характеризующееся потерей самоконтроля, непреодолимым желанием находиться постоянно в сети интернет и неспособностью оттуда выйти. Длительное пребывание в сети интернет приводит к изменению сознания и работы головного мозга, что в свою очередь ведет к потере обучаемости и возможности глубоко мыслить.



ПРИЧИНЫ ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТИ

1



Онлайн-игры. Многие пользователи, особенно подростки, играют в различные онлайн-игры. Всё может пойти настолько далеко, что зависимые могут на несколько суток даже забыть про сон, и играть не останавливаясь.

ПРИЧИНЫ ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТИ

2



Социальные сети или зависимость от виртуальных отношений. Это чрезмерное вовлечение в дружбу или аффективные отношения, которые рождаются онлайн и поддерживаются через обмен электронной почтой, общение в чате и виртуальные встречи в социальных сетях. Подростки чаще предпочитают виртуальную жизнь, нежели общение с живыми людьми. У многих это связано с очень низкой самооценкой. И как результат, уровень успеваемости резко падает.

ПРИЧИНЫ ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТИ

3



Зависимость от телефона и интернета. Неконтролируемое злоупотребление мобильным телефоном с доступом в интернет. Зависимость от SMS, где основной проблемой является отправка СМС. Маниакальная тяга всё снимать на камеру, чтобы впоследствии выложить фото в Инстаграм.

ПРИЧИНЫ ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТИ

4



Хикикимори (Hikikomori) — это японский термин, который переводится как выражение «я ухожу» и используется для описания подростков, которые обычно изолируются в своей комнате с целью погрузиться в мир Интернета, особенно в видеоигры. При этом стараются ограничить любой контакт с внешним миром, исключая даже родителей и членов семьи. Молодые люди проявляют свой дискомфорт через социальную изоляцию. Они могут оставаться в помещении весь день или выходить только ночью либо ранним утром, когда уверены, что ни с кем не встретятся.

ПРИЧИНЫ ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТИ

5



Компьютерная зависимость. Включает в себя как интернет-зависимость, так и автономные игры или любые другие действия, связанные с использованием компьютера. Под этим понимается чрезмерное и неконтролируемое использование компьютера, что негативно влияет на развитие повседневной жизни пострадавшего или его родственников.

СТАДИИ РАЗВИТИЯ ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТИ

1

Человек изучает возможности интернет сети с дальнейшим подстраиванием виртуальной реальности под себя, восполняя нехватку внимания и информации в реальной жизни.



СТАДИИ РАЗВИТИЯ ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТИ

2

Зависимость становится видна окружающим людям, когда тинейджер круглосуточно проводит в сети, на любое замечание реагирует агрессивно.



СТАДИИ РАЗВИТИЯ ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТИ

3

Интернет захватывает своими возможностями подростка, он начинает больше времени проводить за монитором. Поиск друзей во всемирной паутине для малообщительного подростка становится единственным источником информации и поддержки связи.



ОСОБЕННО ВАЖНО!!!

Чрезмерное увлечение интернетом и компьютерными играми постепенно нарушает физическое и интеллектуальное развитие подростка.

• **ПРИЗНАКИ ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТИ**

- **Человек перестает выходить на улицу**
- **Подросток не встречается с друзьями, теряет контакты со всеми знакомыми людьми в реальной жизни**
- **Ощущение эйфории в период нахождения в сети, а в момент отдыха от компьютерного общения тинейджер испытывает апатию к окружению**
- **Снижение двигательной активности**
- **Потеря режима жизни, времени**
- **Проблемы в учебном заведении из-за невнимательности и неуспеваемости**
- **Постоянно ведет разговоры об интернет технологиях, о сайтах, которые он посетил**

ПОСЛЕДСТВИЯ ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТИ

1



Все свободное от учебы время тинейджер проводит за монитором, отказываясь от живого общения, активного образа жизни.

ПОСЛЕДСТВИЯ ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТИ

2



Теряется интерес к происходящим вокруг
событиям.

ПОСЛЕДСТВИЯ ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТИ

3



Снижается
аппетит.

ПОСЛЕДСТВИЯ ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТИ

4



Нарушаются фазы
сна.

ПОСЛЕДСТВИЯ ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТИ

5



Возникает эмоциональная
нестабильность.

ПОСЛЕДСТВИЯ ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТИ

6



Появляется раздражительность и гнев при принудительном отключении компьютера.

ЛЕЧЕНИЕ ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТИ



В свободное время заняться физическими упражнениями:
прогулка, бег, тренажеры.

ЛЕЧЕНИЕ ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТИ

Устраивать себе несколько дней нахождения в оффлайне. Это могут быть недалекие поездки, посещение интересных мест.



ЛЕЧЕНИЕ ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТИ



Путешествия и знакомство с новыми людьми могут повлиять на пересмотр своей зависимой от всемирной сети жизни.

ЛЕЧЕНИЕ ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТИ

Нужно больше уделять внимания учебе, книгам. Можно предложить ребенку интересную литературу или книги по его вкусу.



Интернет сегодня — один из главных источников полезной

информации,
видео,
ролики,
реклама

информация,
музыка,
фильмы



**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!!!**

