

ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ: КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ

Интернет-зависимость – разновидность психологической зависимости. Проявляется она в желании подключиться к Интернету и проводить во Всемирной сети как можно больше времени, при этом утрачиваются социальные, семейные, материальные ценности.



Существует **6 основных типов** интернет-зависимостей:

1. *Навязчивый веб-серфинг* (информационная перегрузка) – бесконечные «путешествия» по Всемирной паутине, поиск информации.
2. *Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам*, большие объёмы переписки, участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в Сети.
3. *Игровая зависимость* — навязчивое увлечение компьютерными играми по Сети.
4. *Навязчивая финансовая потребность* – игра по Сети в азартные игры, ненужные покупки

в интернет-магазинах или постоянные участия в интернет-аукционах.

5. *Пристрастие к просмотру фильмов через Интернет.*
6. *Киберсексуальная зависимость.*

Причиной возникновения интернет-зависимости является получение своеобразного психологического поощрения, а именно:

- социальной поддержки посредством участия во всевозможных виртуальных обществах, группах;
- сексуального удовлетворения;
- интересной красочной жизни в противовес скучному и безрадостному существованию в реальной жизни;
- ощущение себя иным, значительно лучшим, ведь в интернет-пространстве можно представляться кем угодно.

Большинство интернет-зависимых людей обладают следующими **чертами характера**:

- слабой силой воли;
- страхом перед мнением общественности;
- необходимостью в одобрении своего поведения окружающими;
- повышенной чувствительностью к критике;
- нежеланием брать на себя ответственность, делать выбор;
- заниженной самооценкой и т.д.



Симптомы интернет-зависимости (в порядке нарастания серьезности):

1. Слишком частая проверка почты.
2. Сокращение времени на прием пищи, еда перед монитором.
3. Вход в Интернет в процессе не связанной с ним работы.
4. Жалобы окружающих на чрезмерное долгое сидение за компьютером.
5. Потеря ощущения времени on-line.
6. Более частая коммуникация с людьми on-line, чем при личной встрече.
7. Постоянное предвкушение очередной on-line сессии или воспоминания о предыдущей.
8. Игнорирование семейных и рабочих обязанностей, общественной жизни, научной деятельности или состояния своего здоровья в связи с углубленностью в Интернет.
9. Невозможность сократить время пребывания в Интернете.
10. Пропуск еды, учебных занятий, встреч или сокращение продолжительности сна ради возможности быть в Интернете.
11. Вход в Интернет с целью уйти от проблем или заглушить чувства беспомощности, вины, тревоги или подавленности.

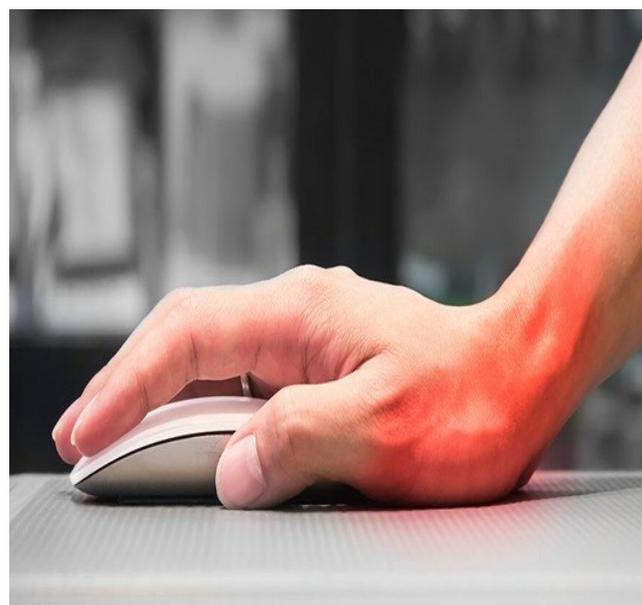
12. Появление усталости, раздражительности, снижение настроения при прекращении пребывания в Сети и непреодолимое желание вернуться за компьютер;

13. «Тайное» вхождение в Интернет в момент отсутствия других членов семьи, сопровождающееся чувством облегчения или вины;

14. Отрицание наличия зависимости.

Специалисты выделяют не только психологические, но и **физические симптомы** интернет-зависимости, к которым относят:

- ✓ поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц;
- ✓ сухость в глазах;
- ✓ головные боли по типу мигрени;
- ✓ боли в спине;
- ✓ нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;
- ✓ пренебрежение личной гигиеной;
- ✓ расстройства сна, изменение режима сна.





8. Определите своё место и цель в реальном мире. Ищите реальные пути быть тем, кем хочется.

9. Имейте собственные чёткие взгляды и убеждения.

10. Наполняйте жизнь положительными событиями, поступками.

Рекомендации по профилактике интернет-зависимости

1. Составьте список с перечнем оснований, из-за которых Вам стоит отказаться от чрезмерного использования Интернета.

2. Если у Вас нет в настоящий момент необходимости выйти в Сеть, выключайте компьютер.

3. Не употребляйте пищу, сидя за компьютером, так Вы сможете отвлечься от on-line режима.

4. Отключите автоматические оповещения о поступлении на почту новых писем, если особой необходимости в них нет.

5. Скопируйте в отдельный файл или распечатайте страницы, которые содержат информацию, часто вами используемую.

6. Если Вы решили избавиться от интернет-зависимости, Вам следует отрегулировать режим вашего сна.

7. Используйте реальный мир для расширения социальных контактов.



СМОТРИТЕ НА МИР НЕ ЧЕРЕЗ ЭКРАН МОНИТОРА – ОН ПРЕКРАСЕН И УДИВИТЕЛЕН!

