



ИНТЕРНЕТ – ЗАВИСИМОСТЬ – ЧУМА XXI ВЕКА

***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?

Неконтролируемое нахождение в сети приводят к **изменениям в состоянии сознания и в функционировании головного мозга и всего организма в целом:**

- ✚ **нарушение** мыслительных процессов и ухудшение памяти;
- ✚ **потеря** связи с реальным миром, притупленная способность объективно оценивать ситуации;
- ✚ живое общение с друзьями, постепенно **вытесняется** онлайн;
- ✚ **замкнутость** в самом себе, сказывается на работе или учебе, появляются проблемы со сном и приемом пищи;
- ✚ возникновением **физических заболеваний** (зрение, у многих появляется туннельный синдром запястья, различные заболевания позвоночника и суставов, сердечно-сосудистые патологии).

СИМПТОМЫ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ



Основными признаками, определяющими интернет-зависимость, можно считать следующие:

- ✚ *ощущение радости перед каждым новым сеансом, а без доступа в интернет грусть и уныние;*
- ✚ *монитор, гаджет как магнит притягивает и удерживает всё внимание человека, сходив в гости, встретиться с друзьями, поддерживать контакты в офлайне становится проблематично и даже крайне неприятно;*
- ✚ *постоянное обновление любой информации в соцсетях, информационных ресурсах и даже в онлайн играх;*
- ✚ *обсуждение сети, компьютерной тематики с рвением даже с людьми, едва сведущими в данной области;*
- ✚ *потеря чувство времени. Заглянув вроде бы по делу на несколько минут, можно застрять в сети на несколько часов и не заметить как стремительно пролетает время;*
- ✚ *во время интернет-серфинга забываются служебные обязанности, учеба, домашние дела, встречи и договоренности;*

а

- ✚ *очень часто тратятся немалые деньги на интернет, а также на обеспечение постоянного обновления различных компьютерных устройств, программного обеспечения, игр;*
- ✚ *на физиологическом уровне часто возникают: боль в глазах, ломота в суставах, нарушение сна и режима питания.*

ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ И СПОСОБЫ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ НЕЕ

- ✚ Только **обязательное признание проблемы** интернет-зависимости у самого себя, уже серьезный шаг к решению этой проблемы.
- ✚ Альтернативное время проведения, **неслучайно забывать** свои гаджеты на несколько дней, хорошая книжка, приятные компании, настольные игры, общение с живой природой.
- ✚ Если тяжело представить свою жизнь без социальных сетей, можно постепенно **уменьшать свою активность**, а планирование своего времени устроить как игру, которая приведет к положительному результату во всех сферах деятельности. **Четкое планирование помогает гармонизировать время** и силы человека, что помогает увидеть вновь красоту реального мира.
- ✚ Самым лучшим помощником в борьбе с интернет-зависимостью являются **близкие люди, семья. Общение и взаимодействие с ними** помогает ощутить не только их значимость для человека, но и важность самого человека для близких людей и семьи. Никогда не стоит пренебрегать настоящим, живым общением!

НЕ БУДЬ ОДНИМ ИЗ ЗАВИСИМЫХ,
БУДЬ ОДНИМ ИЗ СВОБОДНЫХ!

