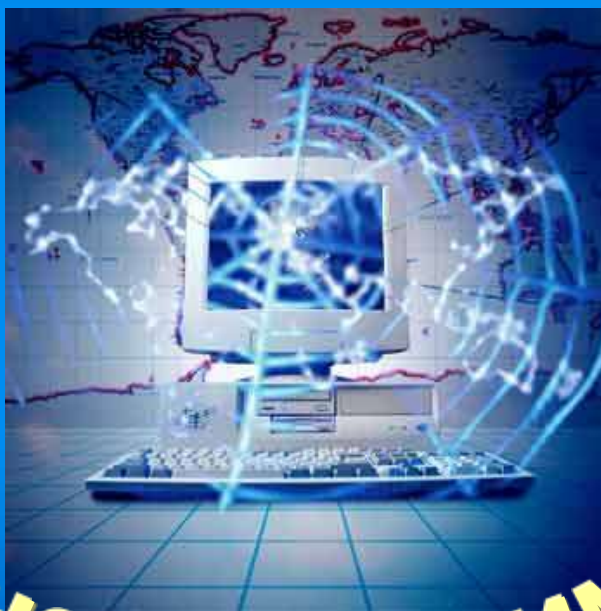


Муниципальное казённое учреждение культуры  
«Новощербиновская сельская библиотека»  
Новощербиновского сельского поселения  
Щербиновского района

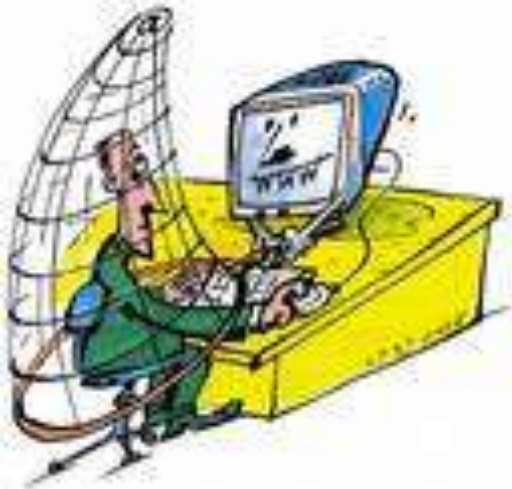


«Внимание – опасность»  
(интернет-зависимость)



2021 год





# Интернет - зависимость

- **Нехимическая зависимость от пользования интернетом**
- **Навязчивое желание войти в интернет, находясь за его пределами, и неспособность выйти из него**



# Симптомы интернет-зависимости



- **Навязчивое желание проверить электронную почту.**
- **Постоянное ожидание следующего выхода в интернет.**

• **Жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени в интернете.**

**Жалобы окружающих на то, что человек тратит слишком много денег на интернет.**



# Физиологические симптомы интернет-зависимости

- Сухость в глазах
- Головные боли по типу мигрени
- Боли в спине
- Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи
- Пренебрежение личной гигиеной
- Расстройства сна, изменение режима сна







# Психологические симптомы интернет-зависимости

- Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером
- Невозможность остановиться
- Увеличение количества времени, проводимого за компьютером
- Пренебрежение семьей и друзьями
- Проблемы с работой или учебой



# **Предупредить — значит предотвратить**

**Привыкание к Интернету вырабатывается чаще всего при неправильном или чрезмерном его использовании.**

**Прежде всего нужно ограничивать самих себя: бывать в Интернете не больше 3 часов в день, меньше посещать игровые ресурсы, чаты, форумы, потому что именно они чаще всего вызывают привыкание.**

**Возникает дилемма: отказаться от общения или от психического здоровья. Ответ прост: необходимо следить за собой. Если это делать правильно и постоянно, то с 100%-й вероятностью можно утверждать: привыкание не разовьется!**



# Следить, наблюдать, искоренять...

Попробуйте протестировать себя.

**ВНИМАНИЕ:** тест рассчитан на Вашу честность.

Отвечайте на вопросы точно — ведь Вы делаете это для себя.

1. Сколько Вы времени проводите в Интернете? (за сутки)

1. 3-4 часа
2. 5-6 часов
3. более 7 часов

2. Как часто Вы заходите в Интернет?

1. Через день или реже
2. Каждый день
3. По нескольку раз в день или не выключаю его вообще

3. Как часто Вы посещаете игровые сайты, форумы, чаты?

1. Иногда
2. Постоянно



## Теперь подсчитайте баллы:

- количество баллов соответствует номеру ответа, то есть ответ 1 — 1 балл, ответ 2 — 2 балла и т.д.
- Если Вы набрали 3-5 баллов, Вам бояться нечего, следите за собой и все будет отлично.
- Если Вы набрали 6-8 баллов, ситуация опасная!

**Срочно начинайте**

**отвыкать от влияния Интернета!**





# Лечение всегда возможно

Если тест показывает, что привыкание начинает развиваться, то необходимо начинать лечение, пока оно еще возможно на самостоятельном уровне.

Прежде всего вычислить сайты, форумы, чаты не относящиеся к образованию, и ограничить, а то и вовсе прекратить их посещение.

Необходимо как-то отвлечься. Например, купить интересную компьютерную игру, записаться на компьютерные курсы, спортивную секцию, завести домашнее животное и т.д.

И может быть через некоторое время вы с радостью обнаружите, что к Интернету теперь подключаетесь только в случае необходимости.





**Главное — найти то, что Вам интересно, и полностью посвятить свободное от учебы или работы время именно этому занятию.**

**Необязательно это должен быть компьютер: увлечение может быть любым.**

