

Избавиться от Интернет-зависимости МОЖНО!

ММБУК «Верещагинская центральная
районная библиотека»
Информационно-библиографический отдел

 *Советы из Интернета*



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 все мысли будут заняты «второй половиной».



Использована информация с сайтов:

ru.wikipedia.org Википедия

b17.ru Психологи

takzdorovo.ru Здоровая Россия

Отв. за выпуск: С.Ю. Гладких
Сост.: И.А. Сазонова
Оформление: Г.Н. Балужева

Интернет – зависимость

Дайджест



. Интернет является мощным инструментом обработки и обмена информацией. Но сегодня около 10 % пользователей во всём мире являются интернет-зависимыми. Интернет-зависимость уже принимается в расчет во многих странах. Например, в Финляндии молодым людям с интернет-зависимостью предоставляют отсрочку от армии. В США уже появилась первая клиника по лечению данной зависимости.

Чем опасна Интернет-зависимость? Каковы ее признаки? Есть ли пути решения этой проблемы?

Надеемся, что в дайджесте вы найдете ответы на эти вопросы.



Происхождение проблемы

Интернет-зависимость определяется как **"навязчивое (компульсивное) желание выйти в Интернет, находясь off-line, и неспособность выйти из Интернет, будучи on-line"**

Признаки интернет-зависимости:

- Снижение успеваемости, систематические прогулы, отсрочка сдачи зачетов и экзаменов и другие проблемы в процессе обучения.
- Частые беспричинные перемены настроения, от вялого до приподнятого, от безучастного-подавленного до приподнятого-эйфорического.
- Болезненная и неадекватная реакция на критику, замечания, советы.
- Нарастающая оппозиционность к родителям, родственникам, старым друзьям.
- Значительное эмоциональное отчуждение.
- Ухудшение памяти и внимания.
- Приступы депрессии, страха, тревоги, появление фобий.
- Ограниченное общение с друзьями, родителями, родственниками, значительное изменение круга общения.
- Уход от дел, к которым наблюдался интерес, отказ от хобби.
- Пропажа из дома ценностей или денег, появление чужих вещей, денежные долги.
- Изворотливость, лживость, неопрятность, неряшливость, ранее не характерные.

Проблема интернет-зависимости выявилась с возрастом популярности **сети Интернет**.

Некоторые люди стали настолько увлекаться **виртуальным пространством**, что начали предпочитать Интернет реальности, проводя за компьютером до 18 часов в день.



Пути решения проблемы

Самый простой и доступный способ решения зависимости — это приобретение другой зависимости. Любовь к здоровому образу жизни, общение с живой природой, творческие прикладные увлечения, такие как рисование, как правило, выводят человека из зависимости.



Основные 6 типов интернет-зависимости таковы:

1. **Навязчивый веб-серфинг (Информационная перегрузка)** — бесконечные путешествия по **Всемирной паутине**, поиск информации.
2. **Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам** — большие объёмы переписки, постоянное 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** — навязчивое влечение к посещению порносайтов и занятию **киберсексом**.

