

За последнее десятилетие Интернет стал неотъемлемой частью жизни для большинства населения. Сегодня любой современный человек хоть раз в день, для общения, работы или просто поиска нужной информации посещает сети всемирной паутины.

Безусловно, интернет имеет огромное значение в современном мире и приносит большую пользу человечеству. Однако существует негативное последствие, сопровождающее распространение интернета по миру – **интернет-зависимость**.



Интернет-зависимость – это расстройство в психике, заключающееся в неспособности человека вовремя выйти из сети, а также в постоянном присутствии навязчивого желания туда войти. У человека возникает постоянная потребность в интернете, он находит любой повод, чтобы проверить почту, просмотреть новости, поиграть в игры и т.п.

Психологи во всем мире бьют тревогу и сравнивают феномен интернет-зависимости не иначе, как с пристрастием к алкоголю и наркотикам.

Проводимые исследования на тему интернет-зависимости показывают, что при длительном и неконтролируемом нахождении в сети происходят изменения в состоянии сознания и функционировании головного мозга. Постепенно это приводит к потере способности обучаться и глубоко мыслить, понижению уровня интеллекта и ухудшению памяти.

ВИДЫ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ:

- необходимость в *онлайн общении* (социальные сети, форумы, мессенджеры);
- *информационная* зависимость – постоянное путешествие по сайтам с целью получить различного рода информацию;
- *игровая* зависимость, когда люди предпочитают реальной жизни виртуальную, где для достижения какой-либо цели не надо тратить много энергии;
- *игромания*, связанная с многочисленными азартными играми в сети;
- *хакерство*.



Симптомы интернет - зависимости

- ✓ чувство радости во время пребывания за компьютером, к которому примешивается чувство вины;
- ✓ потеря контроля над предметом зависимости, человек перестает контролировать себя и время нахождения перед компьютером или гаджетами;
- ✓ игнорирование близких, друзей, лиц противоположного пола, интерес концентрируется только на предмете зависимости;
- ✓ недовольство реальной жизнью, ощущение пустоты в реальном мире;
- ✓ потеря интереса к социальной стороне жизни, внешнему виду;
- ✓ высокая раздражительность, агрессивность, когда ограничивают во времени пребывания в сети;

- ✓ расстройства сна, нарушение режима питания, боль в глазах, суставах
- ✓ во время использования сети интернет человек забывает об обязанностях, учебе, домашних делах, встречах и т.д.;
- ✓ посещение сайтов не с целью найти информацию, а бесцельное и механическое блуждание по ним.



Зависимость (любая: алкогольная, эмоциональная, компьютерная) говорит о том, что у человека нарушены контакты с его ближайшим окружением.

Задумайтесь: как вы общаетесь с ребенком, есть ли у вас доступ в его внутренний мир?

Рекомендации по профилактике Интернет-зависимости у детей и подростков

! Введите правило «день без интернета». Запланируйте семейный отдых, посещение парка или поездки за город.

! Ограничивайте время пользования цифровыми устройствами. Установить лимит можно через настройки роутера или мобильного телефона, установив сервис родительского контроля.

! Найдите интересное для подростка и родителей хобби.

! Определите и ликвидируйте первопричину увлечения виртуальным миром.

! Мотивируйте ребенка на общение в реальном мире и принятие участия в семейных делах.

! Увеличивайте физическую активность за счет посещения секций, кружков.

! Включайте компьютер только при необходимости.

Материал подготовила: педагог-психолог
консультативного отделения Уткина А.А.

*Государственное бюджетное учреждение
«Центр социальной помощи семье и
детям города Сарова»*

Консультативное отделение

ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ - ЗАВИСИМОСТИ



г. Саров, 2022 г.