**Профилактика игровой и интернет-зависимости среди подростков**



**ПРИЗНАКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ:**

* Когда родители просят отвлечься от игры на компьютере, ребенок демонстрирует острый эмоциональный протест;
* Ребенок раздражается при вынужденном отвлечении;
* Ребенок не может спланировать окончание игры на компьютере;
* Ребенок постоянно просит деньги для обновления программного обеспечения компьютера и приобретение новых игр;
* Ребенок забывает о домашних делах и приготовлении уроков;
* У ребенка сбивается режим дня, режим питания и сна, он перестает заботиться о собственном здоровье;
* Чтобы постоянно поддерживать себя в бодрствующем состоянии, ребенок начинает злоупотреблять кофе и другими энергетическими напитками;
* Прием пищи происходит без отрыва от игры на компьютере;
* Ощущение эмоционального подъема во время игры на компьютере;
* Ограничение общения постоянным обсуждением компьютерной тематики с окружающими;
* Нетерпение, предвкушение и продумывание заранее своего возвращения к компьютеру.

     Появление подобных признаков может сопровождаться нарушениями в работе желудочно-кишечного тракта, болевыми ощущениями в области позвоночника, лопаток, запястий рук. Кроме того, регулярное раздражение глазных яблок (при игре дети практически не моргают) может способствовать появлению головных болей и проблем со зрением. Нередко развивается бессонница и нервное истощение.