

Государственное учреждение образования
«Средняя школа №15 г. Лиды»
Информационно-библиотечный центр

НА ВИРТУАЛЬНОЙ ИГЛЕ

Признаки
интернет-зависимости



Если определить алкоголика или наркомана достаточно легко, то как отличить интернет-зависимого? Какие черты и привычки свидетельствуют о том, что вы подсели на «виртуальную иглу»?

«Я, конечно, может, не подарок. Но и ты не розетка у кровати». В каждой шутке есть доля... шутки. Проснувшись утром, первым делом тянусь к смартфону проверить «лайки» в соцсетях, почту или почитать новости. И понеслось... В транспорте сижу, уткнувшись в телефон и пролистывая все новые и новые статьи из разных сайтов. Дневной и вечерний обмен комментариями в чатах, красочная интернет-игрушка для «расслабления», обязательная оценка новых «фоток», и в итоге последнее, что я вижу перед сном — снова мой телефон». Знакомо?

Общение, информация, музыка, новые горизонты для развития — все это понятно и так заманчиво. Все мы люди прогрессивные, и оставаться в современном мире в стороне от таких глобальных возможностей по меньшей мере странно, но, здесь, как и во всем, требуется мера. И как легко потерять ее в том, чего даже не потрогаешь!

С ТЕЛЕФОНОМ ДАЖЕ В ТУАЛЕТ

Почти 60% американцев не могут удержаться от того, чтобы проверить электронную почту даже в туалете! Столько же не могут обойтись без этого, даже расслабляясь на уик-эндах или в отпуске. Таковы результаты соцопроса, опубликованного на сайте Бизнес Инсайдер. Исследования, проведенные среди российских пользователей из разных городов в возрасте от 18 до 55 лет выявили, что 25% женщин и 20% мужчин готовы отказаться от секса на 3 недели, только бы не потерять доступ к Интернету.

В 2016 году компания Google впервые включила Беларусь в список стран для проведения исследования об особенностях поведения интернет-пользователей. Выяснилось, что 91% пользователей сети заходят в Интернет каждый день. Среди юзеров до 35 лет эта цифра достигла 98%. Что интересно, стереотипы о том, что в сети интересно только молодежи,

отходят в небытие. Среди пользователей интернет-пространства в возрасте старше 55 лет 78% находятся в сети ежедневно.

Как понять, что вы стали интернет-зависимы?

2 группы критериев

Психологические

Предвкушение сеансов. Дорвавшись до компьютера, вы ощущаете приятное возбуждение, сходное с эйфорией. Ждете интернет-сеансы, думаете о них еще до того, как появляется возможность реализовать это желание.

Синдром отмены. Если по каким-то причинам доступа в сеть нет, не находите себе места, ощущая одиночество и оторванность от жизни, тревогу.

Бесконтрольность. Перестаете контролировать время в сети, несколько минут стремительно перерастают в часы, внимание полностью поглощено. Рабочие, семейные дела, встречи, договоренности игнорируются все чаще.

Отказ от реального общения в пользу интернета. Всем развлечениям вы предпочитаете сидение перед монитором, реже выбираетесь в свет, меньше контактируете с реальными друзьями, их заменяют электронные.

Всегда «онлайн». Постоянно проверяете свои аккаунты в соцсетях, электронную почту, считаете «лайки» и сообщения. Не можете удержаться, чтобы не зайти туда буквально каждый час.

Бесцельность. Вы заходите в интернет не с целью поиска нужной информации, а просто для серфинга по сайтам или многочасового общения в комментариях, на форумах, в чатах, зависая там все дольше и дольше.

Большие траты. Тратите деньги на обновление компьютерных программ, устройств, скрываете от близких потраченные суммы.

Жалобы от близких. Недовольство окружающих тем, что вы слишком часто в сети. Находите всяческие оправдания, почему это необходимо, изворачиваетесь любыми способами,

лишь бы добраться до вожаделенного компьютера и погрузиться в виртуальный мир.

Раздражение. Если интернет-сеанс пытаются прервать, это вызывает просто шквал негативных эмоций.

Навязчивость. Постоянное обсуждение со знакомыми тем, касающихся сети и компьютера.

Проблемы в делах. Неудачи на работе и в учебе. Тяжело сконцентрироваться на выполнении работы.

Рецидив. Даже если вам удастся провести время вдали от монитора, всего один сеанс возвращает зависимое поведение в полном объеме.

Физические проявления

- Падает зрение, отмечается сухость в глазах.
- От многочасового сидения за монитором болят спина, голова.
- Забываете или начинаете пренебрегать элементарными бытовыми вещами: поесть, почистить зубы, принять душ...
- Появляется склонность к обжорству у экрана.
- Множество эмоций и информации мешают уснуть. Постоянный недосып, график сна смещается. Укладываетесь спать глубокой ночью или под утро.
- Боль в кисти рук из-за перенапряжения мышц (синдром карпального канала). Он лечится только хирургически.
- Бледность, круги под глазами из-за недостатка свежего воздуха.
- Быстрая физическая утомляемость.
- Проблемы с дыханием из-за систематически малого притока воздуха.
- Возникает депрессия от осознания своей настоящей жизни в реальном мире, чувство тревоги, неудовлетворенности.