

Признаки Интернет-зависимости:

1. Хорошее самочувствие или эйфория за время проведения в Интернете;
2. Невозможность остановиться;
3. Увеличение количества времени, проводимого за использованием Интернета;
4. Пренебрежение семьей и друзьями;
5. Ощущения пустоты, депрессии, раздражения, когда человек не проводит время в Интернете;
6. Ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности;
7. Проблемы с работой или учебой.



КОМАНДА ПСИХОЛОГОВ

Психологическая зависимость от компьютера и Интернета

«Связанные одной сетью»



Компьютерная зависимость

Понятие «компьютерная зависимость» появилось в 90-х годах прошлого века. Она характеризуется навязчивым стремлением уйти от повседневных забот и проблем в виртуальную реальность, улучшив тем самым свое эмоциональное самочувствие.

Причины возникновения компьютерной зависимости

В основе формирования патологического пристрастия к компьютеру лежит нарушение психических механизмов восприятия мира и обработки информации. Уровень развития компьютерной техники и программного обеспечения на данный момент создают иллюзию реальности, в которую погружается человек, работающий за компьютером.

Как правило, компьютерная зависимость вызывают возмущение и осуждение со стороны окружающих, что еще более углубляет конфликт, а, следовательно, усиливает пристрастие к проведению времени за компьютером.

Признаки компьютерной зависимости:

- Когда родители просят отвлечься от игры на компьютере, подросток выражает яркое нежелание делать это;
- Если все же ребенка отвлекли от компьютера, то он становится очень раздражительным;
- Ребенок расходует очень много денег, чтобы обновлять программы на компьютере и приобретать все новые и новые игры;
- Подросток забывает о домашних делах и обязанностях, об учебе;
- Сбивается полностью график питания и сна, ребенок начинает пренебрегать своим собственным здоровьем;
- Когда ребенок начинает играть или работать на компьютере, он ощущает эмоциональный подъем;
- Ребенок испытывает чувство эйфории, когда находится за компьютером;
- Он предвкушает и продумывает со всеми подробностями свое последующее нахождение в мире компьютерной фантастики.

Интернет - зависимость

В самом общем виде Интернет-зависимость определяется как "нехимическая зависимость от пользования Интернетом". Поведенчески Интернет-зависимость проявляется в том, что люди настолько предпочитают жизнь в Интернете, что фактически начинают отказываться от своей "реальной" жизни, проводя до 18 часов в день в виртуальной реальности. Другое определение Интернет-зависимости - это "навязчивое желание войти в Интернет, находясь offline, и неспособность выйти из Интернет, будучи on-line"

