**Береги себя!**

Профилактика интернет-зависимости

Интернет – неотъемлемая часть современной жизни. Сегодня любой современный человек хоть раз в день, для общения, работы или просто поиска нужной информации посещает сети всемирной паутины.

Но существует одно негативное последствие, сопровождающее распространение интернета по миру – Интернет-зависимость.

В чем опасность?

Интернет-зависимость (Интернет-аддикция) – навязчивое стремление использовать Интернет, неспособность контролировать проведенное в нем время, вследствие чего возникает большое количество поведенческих проблем.

***По мнению врачей и психологов, Интернет-зависимость равносильна зависимости от алкогольных и наркотических веществ.***

|  |  |
| --- | --- |
| **Основные типы**:1. ***Навязчивый веб-серфинг*** - 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.
 | **Симптомы**:* Ощущение эйфории в процессе пребывания в Сети, при невозможности выхода в Интернет наблюдается уныние и апатия;
* Зависимого невозможно отвлечь от монитора и мотивировать его для выхода на улицу;
* Пациент не общается с реальным миром;
* Зависимый регулярно проверяет свою почту в Сети, обновляет страницу на социальных порталах;
* Теряется ощущение времени;
* Во время пребывания в сети, человек забывает о профессиональной деятельности, домашних обязанностях, встречах и обещаниях;
* Ресурсы в интернете посещаются автоматически, а не с конкретной целью;
* Пользователь тратит денежные средства на увлечения в Сети;
* На физиологическом уровне ощущается боль в глазах, суставах, нарушение сна и питания;
* На психологическом уровне проявляется агрессия, тревога, уныние, вызванные негативными новостями;
* ff.jpgБлизкие люди жалуются на безответственность зависимого и отстраненность от реальности. Сам пациент не способен заметить свою увлеченность.
 |

**Профилактика компьютерной и Интернет-зависимости**

1. **Общение с детьми**, так как психологи установили, что основной причиной возникновения компьютерной зависимости у детей является *недостаток личностных связей* и взаимопонимания с семьей, родственниками и нужными людьми. Поэтому основной способ профилактики зависимости у детей — это создание условий для общения.

2. **Правильное воспитание детей** (разъяснение, убеждение, личный положительный пример, неприемлемость физических и моральных наказаний).

3. **Разумное использование компьютера и Интернета, а также прочих гаджетов**. Родители должны объяснить ребенку, что нахождение за компьютером ежедневно более 3-х часов вызывает Интернет-зависимость. А также важно знать, что детям до 5-ти лет вообще нельзя находиться за компьютером (т. к. у маленьких детей неокрепшая психика), детям от 6 до 10 лет пребывание за компьютером – 20-30 минут с перерывами в 10 минут. Детям от 10 до 14-15 разрешается проводить за компьютером не более 1 часа в день.

4. Интернет-зависимости подвержены те, у кого заниженная или завышенная самооценка, поэтому важно **воспитание и самовоспитание** именно в этом направлении (приемы саморегуляции).

5. Наиболее подвержены развитию зависимостей индивидуумы в **подростковом возрасте** (это период формирования ценностей, расширения социальных контактов).

*Поэтому очень важно правильное воспитание в этот период, так как зависимый подросток ограничивает свой круг общения компьютером. Это приводит к следующему: отсутствует жизненный опыт, развивается инфантилизм в решении жизненных вопросов, появляются трудности в социальной адаптации, раздражительность, агрессивность, страдает учебная деятельность. Родителям необходимо понять своего ребенка и принять своевременные меры.*

## Лечение

Как избавиться от Интернет-зависимости интересует тех, кто уже осознал эту проблему у себя либо же близких этих людей. Первостепенно важным фактором является осознание проблемы и последующее обращение к психотерапевту, который диагностирует вид, стадию и причины проблемы, подберет необходимые меры по реабилитации и поможет перестать убегать от реальности.

Если же хочется побороть Интернет-зависимость **своими силами**, то следует соблюдать такие меры:

* Точно контролировать отведенное время в интернете;
* Проводить выходные дни без Интернета;
* Найти действительно **реальное** интересное хобби, занятия, увлечения, которые сильно увлекают. Например, спортивные секции, музыкальные, танцевальные группы, кружки по интересам, творческие занятия, прогулки на свежем воздухе и т. д.
* Заблокировать сайты, на которых проводилась большая часть времени онлайн, оставить только информационно нужные сайты;
* Вести активную **реальную** жизнь;
* Не включать компьютер без необходимости.
* Помни, что **РЕАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ** намного интереснее!

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ!**