**ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ!**

**"Интернет-зависимость"** - это широкий термин, обозначающий большое количество проблем поведения и контроля над влечениями.

Компьютерная зависимость у подростков проявляется так же, как и любой другой вид зависимости (наркомания, алкоголизм, игромания и т.д.) и избавиться от нее бывает так же трудно.

**Психологические симптомы интернет-зависимости**

1.     Увеличение количества времени, проводимого за компьютером.
2.     Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером.
3.     Невозможность остановиться.
4.     Пренебрежение семьей и друзьями.
5.     Ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером.
6.     Ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности.
7.     Проблемы с работой или учебой.

**Физические симптомы интернет-зависимости**

1.     Сухость в глазах.
2.     Головные боли по типу мигрени.
3.     Боли в спине.
4.     Нерегулярное питание, пропуск приёмов пищи.
5.     Пренебрежение личной гигиеной.
6.     Расстройства сна, изменение режима сна.
7.     Синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц).

**Основными причинами компьютерной зависимости**

1.     недостаток общения со сверстниками и значимыми для подростка людьми;
2.     недостаток внимания со стороны родителей;
3.     неуверенность в себе и своих силах, застенчивость, комплексы и трудности в общении;
4.     склонность подростков к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного;
5.     желание подростка быть «как все» его сверстники, следовать за их увлечениями, не отставать;
6.     отсутствие у подростка увлечений или хобби, любых других привязанностей, не связанных с компьютером.

**Профилактика зависимости от компьютерных игр**

1.     Личный пример родителей, если вы разрешаете играть подростку некоторое время в день, то вы и сами не должны просиживать у компьютера больше времени.
2.     Список совместных дел, игр, развивающих уличных состязаний. Все должно быть спланировано, чтобы не оставалось свободной минуты.
3.     Лечение «красотой» реальности: познать мир, музеи, театры, парки, путешествия, общение с интересными собеседниками.
4. Использовать компьютер как награду, для эффективного воспитания, в качестве поощрения

**Важно знать!**

*     Резко отнимать или запрещать компьютерные игры подростку, который уже втянулся — нельзя.
*     Делать это стоит последовательно, лучше подготовиться вместе с психологом.
*     Можно пройти различные тесты в интернете, чтобы оценить компьютерную зависимость вашего ребенка и вас самих.
*     Психологи склонны утверждать, что любая компьютерная зависимость носит временный характер. Но стоит ли ждать этого «насыщения».
*     Не все игры плохо влияют на психику, некоторые способствуют развитию познавательных и моральных качеств. Тут решающее значение приобретает то, какие игры выбираются.