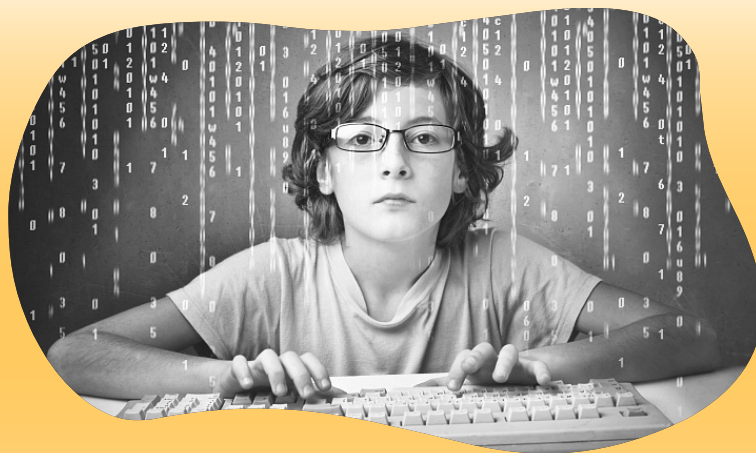


Интернет-зависимость



Подросткам



Как предотвратить?

ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ — болезненная зависимость от Интернета, которая выражается в навязчивом желании подключиться к Интернету и болезненной неспособностью вовремя выйти из него, т.е. состояние, когда человек перестаёт контролировать своё пользование Интернетом.

ПОСТЕПЕННО

Человек вовлекается в Интернет постепенно, не замечая свою погружённость

ИЗБЫТОЧНО

Большое количество времени пребывания в сети Интернет

НАВЯЗЧИВО

Поглощающее стремление (желание) использовать Интернет против своей воли

ГУБИТЕЛЬНО

Психические и физические последствия от постоянного пребывания в сети Интернет, что ведёт к разным поведенческим нарушениям

ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ — одна из распространённых проблем, которая порождает деструктивные последствия: распространение и усиление агрессии, снижение успеваемости, повышение эмоциональных проблем, увеличение риска суицида среди подростков.

ФОРМЫ ПРОЯВЛЕНИЯ

- **Навязчивый веб-серфинг** – бесконечное путешествие по всемирной паутине, поиск информации.
- **Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам** – большие объёмы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в сети интернет.
- **Пристрастие к просмотру фильмов через интернет** – навязчивое стремление провести перед экраном весь день, не отрываясь, из-за того, что в сети можно посмотреть практически любой фильм или передачу.
- **Игровая зависимость** – навязчивое увлечение компьютерными играми по сети интернет.
- **Навязчивая финансовая потребность** – игра в азартные онлайн-игры, ненужные покупки в интернет-магазинах или постоянные участия в интернет-аукционах.
- **Киберсексуальная зависимость** - навязчивое влечение к посещению порносайтов и занятию киберсексом.

МАТЕРИАЛЫ ПО ТЕМЕ



Линия помощи «Дети онлайн». Бесплатная всероссийская служба телефонного и онлайн консультирования для детей и взрослых по проблемам безопасного использования интернета



Лига безопасности интернета. Просвещение и развитие навыков медиаграмотности у детей и их родителей

ССЫЛКИ НА СЛУЖБЫ ПОМОЩИ



Экстренная помощь



Психолого-педагогическая, медицинская и социальная помощь семье и детям



ППМС-центры



Ярославская областная наркологическая клиническая больница



ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122

В ЧЁМ ПРОЯВЛЯЕТСЯ (МАРКЕРЫ)

ПРИЗНАКИ, КОТОРЫЕ МОГУТ БЫТЬ У ТВОЕГО ДРУГА (ЗНАКОМОГО) ПРИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ:

- Потеря контроля над временем нахождения в сети Интернет. Заходя во всемирную сеть и находясь в ней, перестаёшь контролировать время пребывания в ней, настолько сильно Интернет захватывает.
- Появляется частое непреодолимое желание войти в Интернет. Сложно, а порой невозможно преодолеть желание войти в Интернет, постоянно тянет и влечет желание войти в сеть.
- Сознательное оттягивание времени прекращения работы в Интернете, для этого находят разные причины.
- Постоянное обсуждение компьютерной тематики. Возникает ощущение, что тема Интернета интересна абсолютно всем, поэтому, входя в контакт с людьми, обсуждается только тема Интернета и всего, что связано с ним.
- Наблюдается эмоциональный подъём во время работы за компьютером: ощущение большой радости, эйфории при нахождении в сети Интернет, без него жизнь представить сложно.
- Появляется беспокойство, раздражительность вплоть до проявления агрессии при необходимости возвращения в реальность.
- Появляется пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной, сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером.
- Проявляется явное безразличие к социуму и собственному месту в нём, избегание встреч с друзьями, разговоров с родственниками. стремление свести социальные контакты к минимуму.

ЧТО ДЕЛАТЬ

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ ТЫ ЗАМЕТИЛ У СВОЕГО ДРУГА (ЗНАКОМОГО) ПРИЗНАКИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

- 1 Расскажи другу о возможности планирования дня таким образом, чтобы не оставалось времени на выход в онлайн или его было совсем немного.
- 2 Порекомендуй ставить определенную цель при посещении Интернета, например, поиск информации для подготовки к урокам.
- 3 Предложи чаще проводить время на свежем воздухе или найти себе интересное занятие, которое отвлечёт.
- 4 Предложи ему учитывать временные нормы работы и отдыха за компьютером.
- 5 Посоветуй устранить лишние источники информации (приложения), оставив только те, без которых нет возможности обойтись.
- 6 Порекомендуй отключить все уведомления социальной сети, приходящие на почту, так будет меньше соблазна посетить свою страницу в незапланированное время.
- 7 Посоветуй разнообразить занятость: кружки, секции, увлечения.
- 8 Порекомендуй больше общаться со сверстниками, включаться в общие мероприятия.
- 9 Посоветуй ему планировать деятельность при нахождении в Интернете: какие сайты посетить, что там сделать и посмотреть, сколько времени на это выделить.
- 10 Посоветуй обратиться за помощью. Если возникает дискомфорт от того, что рядом нет компьютера, а перед глазами герои компьютерных игр – можно поговорить об этом с родителями или обратиться за помощью к психологу.