

Компьютерная зависимость



Подросткам

Разблокируй жизнь!

КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ — форма психологической зависимости, которая проявляется в навязчивом увлечении различными информационными ресурсами и техническими средствами.

ДЕЗАДАПТАЦИЯ

Частичная или полная утрата способности приспосабливаться к окружающим условиям среды

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ «БУРГЕР»

Нехватка собственных впечатлений компенсируется играми, чужими фото, фильмами и т.д.

ИЛЛЮЗИЯ ДОСТИЖЕНИЙ

Виртуальный мир предоставляет возможность «построить» желаемое, не прилагая усилий, которых требует реальность

МНИМАЯ ЗНАЧИМОСТЬ

Получая очередное сообщение, человек чувствует личную значимость. И боится, что, если не ответит вовремя, его перестанут принимать и «любить»

«ИНТЕРЕСНЫЕ» ФАКТЫ

— **От интернет-зависимости можно умереть.** Многодневный сеанс одной из самых популярных онлайн-игр в мире в 2005 году привел к смерти от истощения китайскую школьницу – она не отрывалась от экрана даже на сон и на еду. В 2011 году взрослый житель Пекина почти не отрывался от монитора в интернет-кафе в течение 27 дней. Он скончался от истощения. В 2015 году подросток-спортсмен из Башкирии после получения травмы 22 дня провел перед монитором, забыв о необходимости посещения врача, что усугубило последствия травмы и стало причиной смерти.

— **Социальные сети** — самые популярные платформы в Интернете. По данным ученых, ещё в 2009 году социальные сети отнимали в среднем 2 часа в день, в 2011 году – уже 5,5 часов, сейчас — весь день. Ежегодно аудитория социальных сетей растёт: около 80% интернет-пользователей имеют аккаунт хотя бы в одной социальной сети.

— **Постоянный бездумный веб-сёрфинг снижает когнитивные возможности человека.** Когнитивные возможности — это функции мозга, отвечающие за память, способность к концентрации внимания, способность к обучению, пространственная ориентация, критическое мышление и способность логически рассуждать.

МАТЕРИАЛЫ ПО ТЕМЕ



Зависимость — история из жизни



Доигрались: как распознать зависимость от компьютера и что с ней делать

ССЫЛКИ НА СЛУЖБЫ ПОМОЩИ



Экстренная помощь



Психолого-педагогическая, медицинская и социальная помощь семье и детям



ППМС-центры



ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122

— **Интернет-аддикция в 2022 году официально признана расстройством психики.**

— **Люди, отдающие предпочтение виртуальной жизни, имеют низкую самооценку.** Самодостаточным и счастливым в реальной жизни людям нечего доказывать друг другу красивыми картинками и пафосными статусами в социальных сетях — они и так прекрасно знают, чего стоят.

ЧЕК-ЛИСТ: Сосчитай сколько раз ты ответишь «да, это про меня»

- Всё свободное время провожу за компьютером или любимым другим гаджетом.
- Постоянно откладываю дела и бытовые задачи «на потом».
- Виртуальная жизнь кажется интереснее и ярче реальной.
- Долгий перерыв между сеансами у компьютера вызывает раздражительность, тревогу, агрессию, нервозность.
- Компьютер — единственный способ погасить негативные эмоции — тоску, страх, чувство одиночества, растерянность.
- Время, проведенное за компьютером, интереснее, чем встреча с друзьями, спорт, путешествия и др.
- Только сел — уже утро (вечер, ночь).
- Забываю о завтраке, обеде, ужине, когда сильно увлечен чем-то за компьютером.

Результаты чек-листа:

0-2 совпадений – зависимость от компьютера тебе не свойственна, ты умеешь рационально расставлять приоритеты в отношениях с компьютером;

3-6 совпадений – средний уровень зависимости, шаткое положение, но баланс пока не нарушен;

7-8 совпадений – высокий уровень зависимости, присмотришься к рекомендациям из памятки!

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ



РДДМ "Движение Первых"



Орлята России



Центр развития добровольчества

ЧТО ДЕЛАТЬ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПОЯВИЛИСЬ ПРИЗНАКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

1 Вспомни, что приносит тебе удовольствие и чем бы занялся человек, если бы компьютера и Интернета не было совсем. Спорт, встречи с друзьями, прогулки в парке, вышивание, кулинария — подойдут любые варианты. Желательно, чтобы они были простые, доступные и понятные - «встал и сделал».

3 Старайся ежедневно сокращать время пребывания за компьютером на 5 минут, используя освободившиеся минуты для приятных занятий.

5 Поначалу никакого удовольствия от производимых действий не будет, но постепенно с осознанным и систематическим повторением это сработает. Важно окружить себя приятными событиями и моментами, которые докажут, что реальный мир тоже классный.

2 Помни, что тотально и резко исключать гаджеты из своей жизни — непродуктивный вариант. Психика будет постоянно подбрасывать контраргументы — например, почему «посидеть за компом» лучше, чем зарядка, и на первых порах они будут выглядеть очень убедительно — старайся им противостоять.

4 Чем больше будет приятных моментов, не связанных с гаджетами, тем быстрее мозг поймёт, что удовольствие можно получить другими способами и из других источников.

6 Обратись за помощью к значимым взрослым или специалистам, если тебе трудно справиться самому.