

Компьютерная зависимость



Специалистам



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»

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ, ТИПЫ

- **Балабол** - пристрастие к виртуальному общению, постоянный мониторинг своих страниц в социальных сетях, навязчивое желание комментировать.
- **Веб-сёрфер** - бездумное пролистывание страниц и интернет-вкладок, постоянная проверка почты, непрерывное чтение новостей и блогов, а также почти любой информации.
- **Киберсекс** - навязчивое стремление к посещению порносайтов при отсутствии желания заводить живые отношения.
- **Геймер** - навязчивое увлечение сетевыми, браузерными играми, играми в социальных сетях.

МАТЕРИАЛЫ ПО ТЕМЕ



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



Интернет-зависимость – психическое расстройство

ССЫЛКИ НА СЛУЖБЫ ПОМОЩИ



Экстренная помощь



Психолого-педагогическая, медицинская и социальная помощь семье и детям



ППМС-центры



ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ



Центр защиты прав и интересов детей



Институт изучения детства, семьи и воспитания

ПРИЗНАКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

- Озабоченность. Постоянное стремление к деятельности в интернете, демонстрация раздражительности, скуки после продолжительного времени без использования интернета.
- Увеличение времени, проводимого в интернете, которое необходимо для достижения удовлетворения.
- Обесценивание. Потеря интереса к предыдущим увлечениям и развлечениям, использование интернета для избегания плохого настроения.
- Функциональные нарушения. Снижение социальной, научной, учебной, производственной активности, в том числе потеря значимых отношений.
- Временные критерии. Использование интернета от 6 и более часов в день более 3 месяцев.
- Физические критерии. Нерегулярное питание, пренебрежение личной гигиеной, потеря субъективного контроля времени, отрицание наличия зависимости от компьютера.

ЧТО ДЕЛАТЬ

ЭТАПЫ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- 1** **Диагностический.** Диагностика личностных особенностей, которые могут оказать влияние на формирование зависимости, а также получение информации о положении подростка в семье, о характере семейных взаимоотношений, о составе семьи, о его увлечениях и способностях, о его друзьях и других возможных референтных группах.
- 2** **Информационно-просветительский.** Расширение компетенции подростка в таких важных областях, как психосексуальное развитие, культура межличностных отношений, технология общения, способы преодоления стрессовых ситуаций, конфликтология и собственно проблемы аддиктивного поведения с рассмотрением основных аддиктивных механизмов, видов аддиктивной реализации, динамики развития аддиктивного процесса и последствий.
- 3** **Психолого-педагогический.** Консультирование, проведение индивидуальных бесед, тренингов личностного роста с элементами коррекции отдельных личностных особенностей и форм поведения, включающие формирование и развитие навыков работы над собой.
- 4** **Поддерживающий.** Обязательно предусмотрите сопровождающие мероприятия. Сформированную зависимость не так легко победить.