

# ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ?



 ПОДРОСТКАМ И МОЛОДЕЖИ

**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 перестает контролировать свое пользование Интернетом.

ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ

## ПОСТЕПЕННО

Человек вовлекается в Интернет постепенно, не замечая свое погруженность

## НАВЯЗЧИВО

Поглощающее стремление (желание) использовать Интернет против своей воли

## ИЗБЫТОЧНО

Большое количество времени пребывания в сети Интернет

## ГУБИТЕЛЬНО

Психические и физические последствия от постоянного пребывания в сети Интернет, которая ведет к разным поведенческим нарушениям.

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.](#)



**ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ** — одна из распространенных 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 по сети в азартные игры, ненужные покупки в интернет-магазинах или постоянные участия в интернет-аукционах.
- **КИБЕРСЕКСУАЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ** - навязчивое влечение к посещению порносайтов и занятию киберсексом.



## 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, перестаешь 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, находя для этого разные причины.
- Постоянное обсуждение компьютерной тематики. Возникает ощущение, что тема Интернета интересна абсолютно всем, поэтому входя на контакт с людьми, обсуждается только тема Интернета и все, что связано с ним.
- Наблюдается эмоциональный подъем 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 агрессивности при необходимости возврата 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 нем, избегание встреч с друзьями, разговоров с родственниками. стремление свести социальные контакты к минимуму.



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

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



Ссылки на службы помощи

- [Экстренная помощь](#)
- [Психолого-педагогическая, медицинская и социальная помощь семье и детям](#)



Ярославская областная наркологическая клиническая больница

Телефон доверия  
8-800-2000-

100