

Памятка

«Компьютерная зависимость»

Компьютерная зависимость - пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми.

Стремительное развитие компьютерных информационных технологий и систем телекоммуникаций одна из основных характеристик современного общества. Интернет уже давно не только система хранения и передачи сверхбольших объемов информации, он стал новым слоем нашей повседневной реальности и сферой жизнедеятельности огромного числа людей.

Три основных вида компьютерной деятельности:

- 1) **Познавательная** — увлеченность познанием в сфере программирования;
- 2) **Игровая** — увлеченность компьютерными играми и, в частности, играми посредством;
- 3) **Коммуникативная** — увлечение сетевой коммуникацией или, как крайний вариант Интернет-аддикция.

Интернет-зависимость в подростковом возрасте, как правило, являет собой один из двух видов: зависимость от социальных сетей или игровую зависимость.

1. Игровая зависимость у подростков.

Наиболее опасными психологи считают ролевые игры. Особенно те, в которых игрок видит игровой мир не со стороны, а как бы глазами своего героя.

2. Зависимость подростков от социальных сетей.

Опасность социальных сетей в анонимности и возможности скрывать свою личность, примеряя различные роли по своему желанию.

Признаки интернет зависимости у подростков:

1. **Потеря контроля над предметом зависимости**, ребенок перестает контролировать себя и время нахождения перед компьютером.
2. **«Доза»** (то есть время нахождения за компьютером) **постепенно увеличивается.**
3. **Преобладание «тоннельного» мышления.** Все мысли только об игре или социальной сети и том, как побыстрее добраться до компьютера.
4. **Отрицание наличия проблемы, категорический отказ от помощи.**
5. **Недовольство реальной жизнью, ощущение пустоты в реальном мире.**
6. **Проблемы с учебой.**
7. **Игнорирование близких**, друзей, лиц противоположного пола, интерес концентрируется только на предмете зависимости.
8. **Расстройства сна, кардинальное изменение режима.**
9. **Агрессия в случае недоступности предмета зависимости, невозможности «употребить».**

Интернет-зависимость не наступает мгновенно, она проходит несколько стадий.

1. Стадия легкой увлеченности.

Она характеризуется возникновением начального интереса к игре, ее сюжету в связи с переживанием интенсивной положительной эмоции.

2. Стадия увлеченности.

Для перехода на эту стадию необходимо появление у ребенка новой потребности – потребности играть в компьютерные игры. Стремление к игре на данной стадии есть мотивация, которая опосредована потребностями бегства от реальности и принятия роли.

3. Стадия зависимости.

Здесь уже происходят серьезные изменения в ценностно-смысловой сфере ребенка. Игра полностью вытесняет реальный мир.

4. Стадия привязанности.

Это последняя, завершающая стадия в компьютерной зависимости. Она характеризуется угасанием игровой активности человека, смещением психологической составляющей индивида в сторону выздоровления.

Снизить тягу к интернету можно при соблюдении таких пунктов:

- В свободное время заняться физическими упражнениями: прогулка, бег, тренажеры.
- Устраивать себе несколько дней нахождения в оффлайне.
- Ставить временные рамки проведения времени за компьютером.
- Путешествия и знакомство с новыми людьми могут повлиять на пересмотр своей зависимой от всемирной сети жизни.
- Нужно больше уделять внимания учебе, книгам.
- Контролировать свой сон - не сидеть за компьютером ночи напролет.
- Соблюдать режим дня.