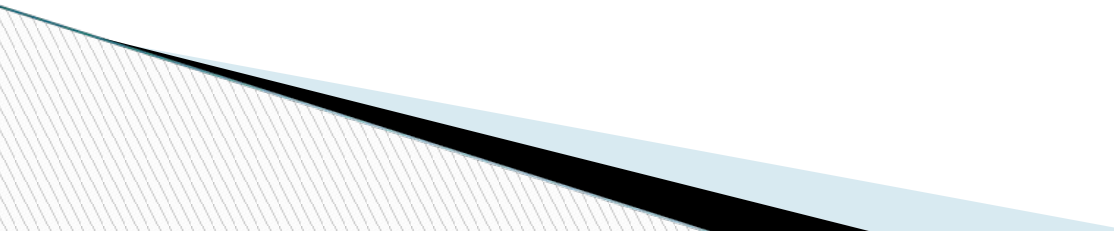
A futuristic, glowing human figure with a transparent torso, set against a dark background with colorful particle effects. The figure's body is illuminated with vibrant colors like blue, green, and yellow, suggesting a high-tech or digital theme. The figure's eyes are glowing orange, and the overall aesthetic is sci-fi and digital.

Профилактика компьютерной зависимости

**Зависимость – патологическое
пристрастие субъекта по отношению к
чему-либо.**

**Зависимость – навязчивая потребность
совершать определенные действия,
несмотря на неблагоприятные последствия
медицинского, психологического или
социального характера.**

**Компьютерная зависимость –
патологическое пристрастие
человека к работе или проведению
времени за компьютером.**



Основные типы компьютерной зависимости:

- Зависимость от Интернета**
- Зависимость от компьютерных игр**

Симптомы компьютерной зависимости

Психические признаки:

- 1] «Потеря контроля» над временем, проведенным за компьютером
- 2] Невыполнение обещаний данных самому себе или другим касаясь уменьшения времени, проводимого за компьютером
- 3] Нежелание оторваться от работы или игры на компьютере
- 4] Пренебрежение домашними делами в пользу компьютера
- 5] Намеренное преуменьшение или ложь относительно времени проведенного за компьютером
- 6] Утрата интереса к социальной жизни (отказ от общения с друзьями) и внешнему виду (пренебрежение личной гигиеной и сном в пользу компьютера)
- 7] Оправдание собственного поведения и пристрастия
- 8] При общении с окружающими сведение любого разговора к компьютерной тематике

Важные симптомы:

- ❑ Синдром абстиненции, стремление заполучить объект зависимости**
- ❑ Снижение критического отношения к негативным сторонам зависимости**
- ❑ Значительное улучшение настроения от работы за компьютером**
- ❑ Отрыв от компьютера вызывает раздражение, даже агрессивность**

Физические признаки:

- Нарушения зрения**
 - Нарушения опорно-двигательного аппарата**
 - Нарушения пищеварительной системы**
 - Снижение иммунитета**
 - Головные боли**
 - Повышенная утомляемость**
 - Бессонница**
 - Боли в спине**
 - Туннельный синдром (боли в запястьях)**
- 