

А у вас есть интернет-





Интернет-зависимость — это расстройство в психике, сопровождающееся большим количеством поведенческих проблем и в общем заключающееся в неспособности человека вовремя выйти из сети, а также в постоянном присутствии навязчивого желания туда войти.

К чему приводит интернет-зависимость

При длительном и неконтролируемом нахождении в сети **!?** происходят следующие изменения:

- Возникают боли в спине, нарушение осанки.
- Снижается зрение, вплоть до необходимости его корректировки очками или линзами.
- Происходят конфликты с близкими людьми из-за непонимания друг друга.
- Нарушается режим сна и отдыха.
- Питание становится не регулярным, а это может привести к гастриту.
- У вас не остается времени на важные дела, т.к оно тратиться на интернет
- Разрушаются отношения с друзьями в реальной жизни.

Пройди тест ! Всего 5

вопросов 😊

1. Испытываете ли Вы навязчивое желание по несколько раз в день проверять свою электронную почту?

Ответ ДА – 1 балл НЕТ – 0

баллов



2. Жаловался ли кто-нибудь на то, что Вы проводите в Интернете слишком много времени?

Ответ ДА – 1 балл
НЕТ – 0 баллов



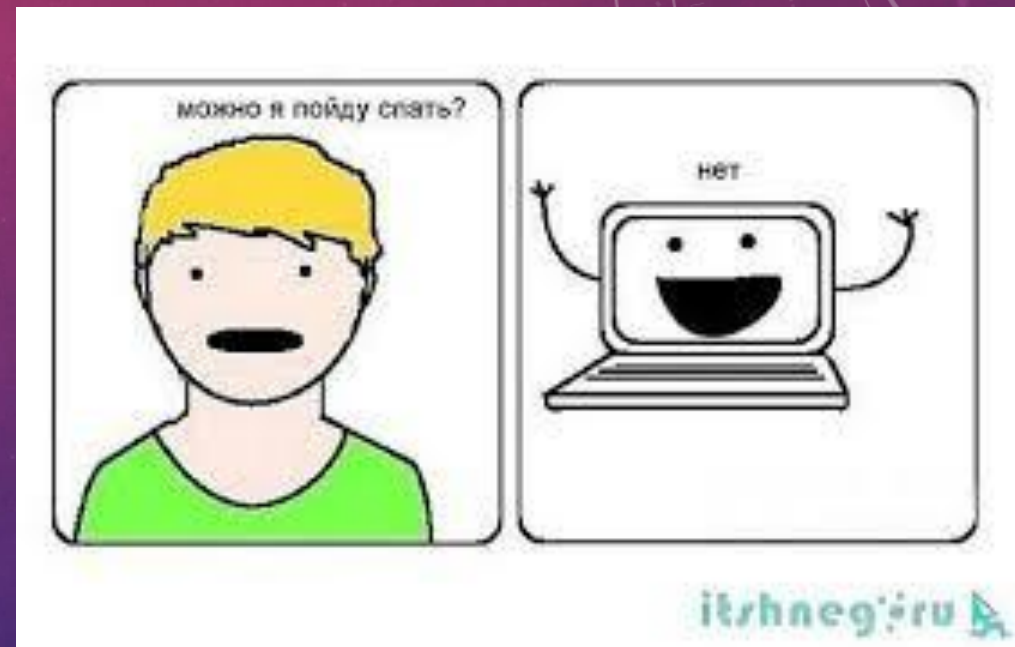
**3. Если во время Вашего
интернет-сеанса
приходит время обеда
Вы пропускаете его или
едите за компьютером?**

***Ответ ДА – 1 балл НЕТ
– 0 баллов***



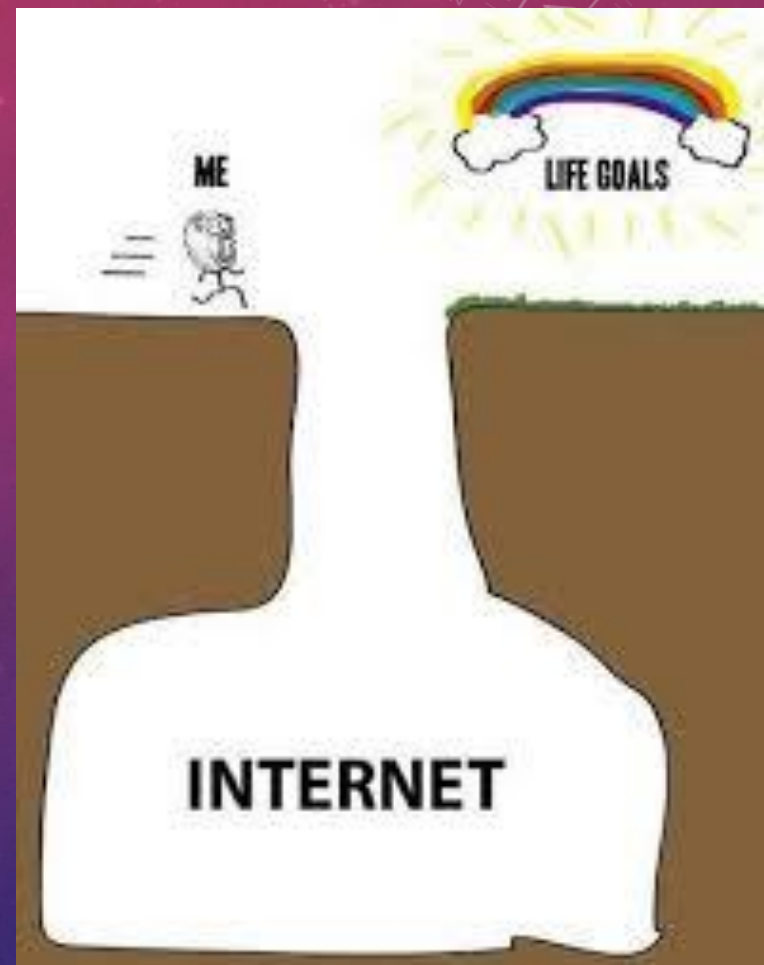
4. Вы постоянно засиживаетесь в Интернет далеко за полночь, несмотря на то, что каждый раз хотите лечь спать "пораньше"?

Ответ ДА – 1 балл НЕТ – 0 баллов



5. Если по каким-то причинам Вам не удалось ни разу за день выйти в Интернет, испытываете ли Вы тревогу и раздражительность?

Ответ ДА – 1 балл НЕТ – 0 баллов



Узнай свой результат !!!

И так, если Вы набрали:

0 – 1 Балл:

Можете продолжать
пользоваться

Интернетом в том же
режиме, зависимость Вам
пока не
угрожает.



2 – 3 Балла: Постарайтесь
меньше засиживаться в сети,
Вы уже находитесь на пороге
интернет-зависимости.



задумайся!

4 – 5 Баллов:

К сожалению, Вы находитесь в зависимости от сети Интернет.



Не веришь результату теста !?

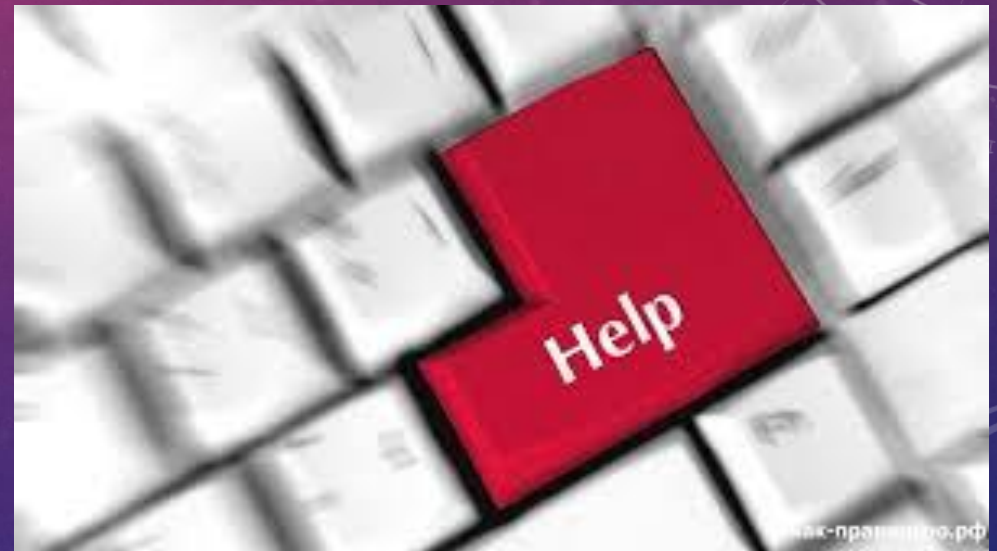
Проверь сам себя !

В течение **3-х** дней засекай время проведенное в интернете и записывай его в ежедневник! Убедись, что ты большое количество своего драгоценного времени тратишь на ИНТЕРНЕТ !



*Избавиться от интернет-зависимости можно!!!
Вот пару рекомендаций !*

- ❑ Отключи компьютер и интернет на пару дней.



□ Не сиди дома.
Ходи на
прогулки, в кино,
в гости...



- Выбери интересное хобби и активно им занимайся.



□ Участвуй в психологических тренингах (обретение уверенности в себе).



□ Общайся в реальной жизни с друзьями, родственниками, родителями.



❑ Не употребляй пищу, сидя за компьютером, так ты сможешь отвлечься от онлайн режима.



□ Отрегулируй режим
своего сна.



Прислушайся !!!
Стань свободным и управляй
своей жизнью 😊

