

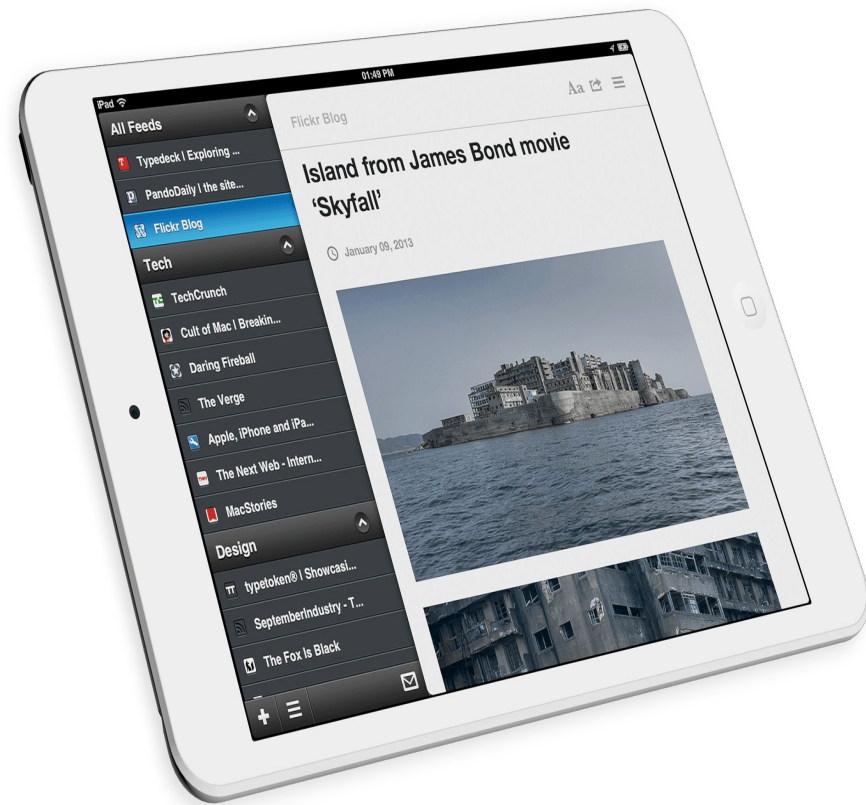
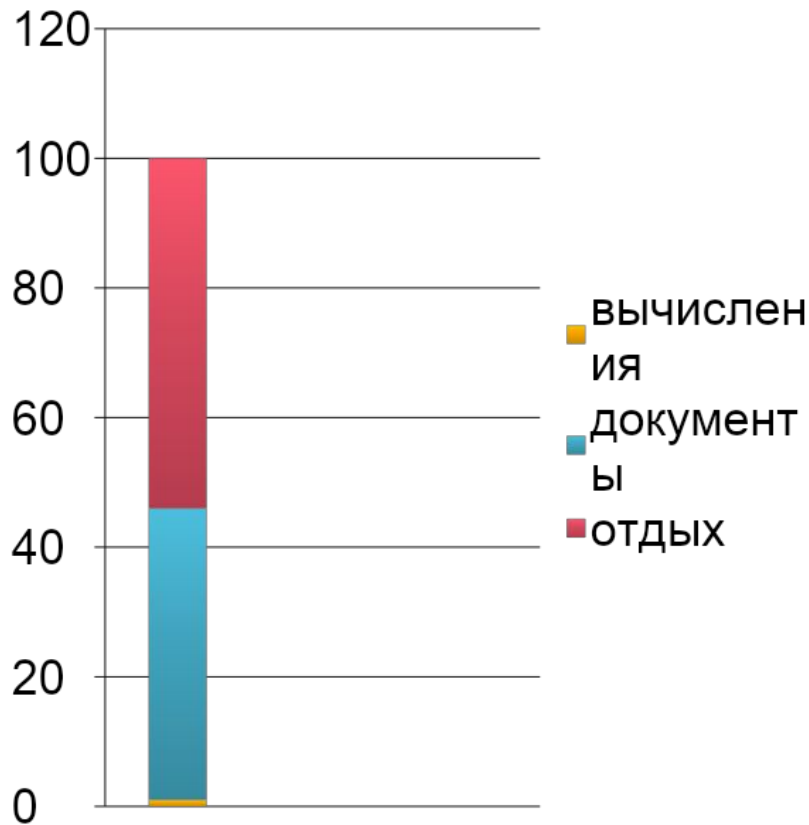


# Компьютерная зависимость



- Компьютер- электронная вычислительная машина , предназначенная для обработки , хранения , изменения различной информации .

# Зачастую используем компьютер не по назначению 😞



# Что такое компьютерная зависимость?



ЭТО БОЛЕЗНЬ,  
ПОРАЖАЮЩАЯ  
ПРЕИМУЩЕСТВЕННО  
ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЫХ  
ВЗРОСЛЫХ!!!

# Как формируется зависимость?

- Мозг каждого человека снабжен центром удовольствия. Если виртуальщика оттащить от компьютера на 2 часа и более, он подобно алкоголику, страдающего от похмелья, испытывает абстинентный синдром.





# Основные типы компьютерной зависимости :

■ Сетеголизм

■ Кибераддикция



# СЕТЕГОЛИЗМ

- - это бесконечное пребывание человека в сети . Иногда он находится в виртуальном мире более 12-14 часов в сутки. Ну а кто-то и больше...



# Признаки сетеголика :

- Навязчивое стремление постоянно проверять почту
- Предвкушение следующего сеанса онлайн
- Увеличение времени , проводимого онлайн
- Увеличение кол-ва денег , расходуемых онлайн.





# Признаки компьютерной зависимости :

- Значительное улучшение настроения после работы за компьютером
- Нежелание оторваться от работы или игры за компьютером
- Если вы отрываете больного от компьютера , он испытывает раздражение , агрессию по отношению к Вам.
- Пренебрегает домашними делами в пользу компьютера.
- Сведение любого разговора к компьютерной тематике
- Отказ от общения с людьми

# Физические отклонения личности из-за компьютера:

- Нарушение зрения
- Снижение иммунитета
- Головные боли
- Повышенная утомляемость
- Бессонница
- Боли в спине
- Боли в запястьях



**Не убей свою личность!**