

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.



# Формы, виды и причины возникновения интернет-зависимости

- ▶ Самым распространенным видом интернет-зависимости считается необходимость в непрерывном общении. Это могут быть форумы, социальные сети и различные чаты.
- ▶ Информационная интернет-зависимость (онлайн серфинг), или непреодолимая нужда в постоянном потоке информации, заставляет человека бесконечно путешествовать по Сети.
- ▶ Следующий вид интернет-зависимости – игровая зависимость. Это когда человек подсаживается и не может оторваться от онлайн игр.
- ▶ Интернет-зависимость, связанная с азартными онлайн-играми во многом схожа с обычным пристрастием к игре на деньги.
- ▶ Еще одной разновидностью интернет-зависимости является так называемое киберсексуальное влечение – это навязчивая тяга к просмотру порнофильмов в сети и занятию киберсексом.
- ▶ Перечень основных видов зависимостей от интернета можно расширить, добавив туда: хакерство; непроизвольную тягу к покупкам вещей на интернет-аукционах и в онлайн-магазинах; бесконечное скачивание с торрент трекеров видео и аудио материалов в целях создания собственной базы и т.д.

# Стадии развития интернет-зависимости

- ▶ На первой стадии пользователь знакомится с интернетом, узнает о его возможностях и выбирает подходящий для себя вариант виртуальной реальности. Постепенно у человека формируется собственный стиль в сети, восполняющий ему тот недостаток общения или информации, которого ему не хватает в реальной жизни.



- ▶ Далее происходит отдаление от настоящей жизни, пользователь **все** больше времени начинает проводить в той реальности, которую **он** выбрал на предыдущей стадии. Время нахождения в онлайн увеличивается... Также на второй стадии формирования интернет зависимости, когда человек перестает использовать интернет для достижения жизненных целей, происходит перенос этих самых целей в виртуальную реальность.



- ▶ Третья стадия стабилизирующая. Проблема очевидна, признаки и симптомы интернет зависимости на лицо, она плавно переходит в хроническую форму. Через некоторое время страсть к выбранному взаимодействию становится не такой выраженной, активность в сети гаснет. Человек возвращается в реальность, однако делает он это без всякого желания. Зависимость от интернета сохраняется, но уже в неактивной форме, и усиливается при стрессе или при появлении новых интересных тем.

# Основными признаками, определяющими интернет-

- ▶ **В зависимости от того, насколько сильно вы зависаете от интернета, а без доступа в интернет испытываете грусть и уныние.**
- ▶ Вас за уши не оттащить от монитора, и ни под каким предлогом не выманить на улицу.
- ▶ Вы не ходите в гости, реже встречаетесь с друзьями, т.е. потихоньку теряете контакты с людьми в оффлайне.
- ▶ Вы постоянно обновляете страничку в соцсетях, часто проверяете e-mail почту, аккаунт на сайте знакомств и т.д.
- ▶ Обсуждаете компьютерную тематику даже с людьми, едва сведущими в данной области.
- ▶ Вы теряете чувство времени. Заглянув вроде бы по делу на несколько минут, вы зависаете в сети на несколько часов и не замечаете, как стремительно пролетает время.
- ▶ Во время интернет-серфинга забываете о служебных обязанностях, учебе, домашних делах, встречах и договоренностях.
- ▶ Сайты вы посещаете не с целью найти нужную информацию, а заходите на них бесцельно и механически.
- ▶ Тратите немалые деньги на интернет, а также на обеспечение постоянного обновления, как различных компьютерных устройств, так и программного обеспечения. Еще и пытаетесь скрыть это от близких.
- ▶ На физиологическом уровне вы чувствуете последствия длительного сидения за компьютером: боль в глазах, ломота в суставах, нарушение сна и режима питания.