

Интернет-зависимость



Интернет-зависимость - это

психическое расстройство,

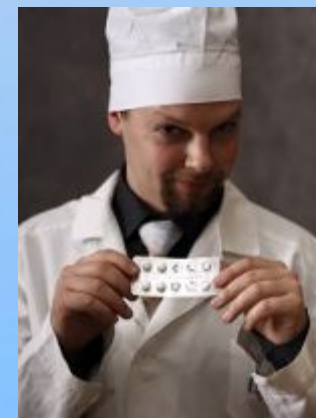
навязчивое желание подключиться к Интернету

болезненная неспособность вовремя
отключиться от Интернета.

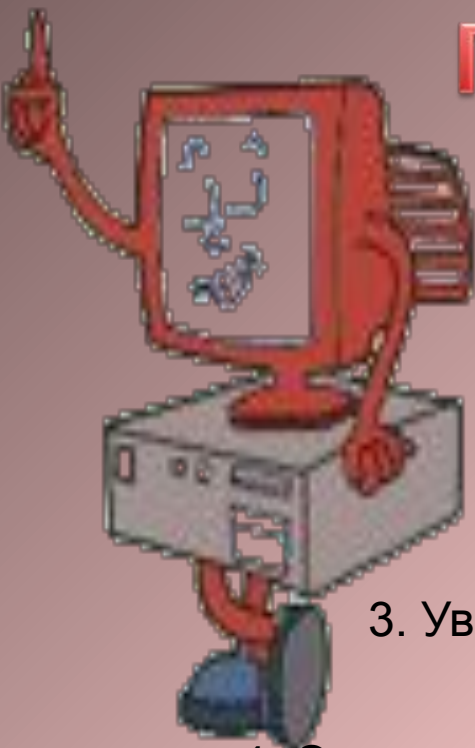




**Врачи считают,
что Интернет-зависимость
очень схожа с игровой,
алкогольной и даже
наркотической
зависимостью**



Психологические симптомы:



1. Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером.
2. Невозможность остановиться.
3. Увеличение количества времени, проводимого в сети Интернет.
4. Ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером.
5. Пренебрежение семьей и друзьями.
6. Ложь членам семьи о своей деятельности.
7. Проблемы с работой или учебой.

Физические симптомы:

Головные боли по типу мигрени.

Сухость в глазах.

Боли в спине.

Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи.

Пренебрежение личной гигиеной.

Расстройство сна,
изменение режима сна.



Этапы попадания в зависимость от Интернета

Получаете огромное удовольствие без серьезных душевных затрат



избегаете любой деятельности и любого общения, кроме компьютера.



Способ избавления от Интернет-зависимости - это приобретение другой "зависимости"

любовь к здоровому образу жизни



общение с живой природой



увлечение прикладным творчеством



КВИЛЛИНГ



ОРИГАМИ



Пусть работа на компьютере будет Вам и Вашим
детям во благо!