

ПРЕЗЕНТАЦИЯ НА ТЕМУ ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТЬ



Что есть интернет?



ИНТЕРНЕТ ДЛЯ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА — ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ЖИЗНИ. МЫ ЕЖЕДНЕВНО ВЫХОДИМ В СЕТИ ИНТЕРНЕТА: ДЛЯ ПОИСКА НЕОБХОДИМОЙ ИНФОРМАЦИИ, РАБОТЫ ЛИБО ОБЩЕНИЯ. ИНТЕРНЕТ ПРИНОСИТ ЛЮДЯМ ОГРОМНУЮ ПОЛЬЗУ, ПОМОГАЯ ПРИОБРЕТАТЬ НОВЫЕ ТОВАРЫ И УСЛУГИ, НАВЫКИ И ЗНАНИЯ. ОН ЯВЛЯЕТСЯ ИСТОЧНИКОМ ИНФОРМАЦИИ, ПОМОЩНИКОМ ПО БИЗНЕСУ, СПОСОБОМ ПРОВЕДЕНИЯ ДОСУГА, СРЕДСТВОМ СВЯЗИ И ОТЛИЧНЫМ МЕСТОМ ЗНАКОМСТВА. ОДНАКО ВСЕ НАСТОЙЧИВЕЕ ЗАЯВЛЯЕТ О СЕБЕ ТАКАЯ ПРОБЛЕМА, КАК ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ. ЧТО ЭТО: БОЛЕЗНЬ ИЛИ ПЛОХАЯ ПРИВЫЧКА? КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ ДОСТУПНЫМИ СРЕДСТВАМИ? ЛЕГКО ЛИ ЭТО СДЕЛАТЬ?

МЫ САМИ СОЗДАЛИ НАРКОТИК?

Психологи бьют тревогу и сравнивают феномен интернет-зависимости не иначе как с пристрастием к алкоголю и наркотикам. Поводы для беспокойства действительно имеются. Проводимые исследования на тему интернет-зависимости показывают, что при длительном и неконтролируемом нахождении в сети происходят изменения в состоянии сознания и в функционировании головного мозга. Постепенно это приводит к потере способности обучаться и глубоко мыслить.

Николас Карр, известный американский ученый-публицист, эксперт в области процессов управления и передачи информации, совместно с созданной им группой исследователей-психологов пришел к неутешительным выводам — быстрое и регулярное просматривание сайтов ведет к тому, что мозг человека утрачивает способность к углубленному аналитическому мышлению, превращая постоянных пользователей сети в импульсивных и не способных к интеллектуальной работе людей.

Однако нарушение мыслительных процессов и ухудшение памяти - не единственные негативные влияние интернета на человека. Окунаясь с головой в сети всемирной паутины, человек постепенно утрачивает навыки реального общения, что приводит к некой асоциальности. Зачем встречаться с друзьями, когда можно поболтать с ними по Skype, зачем с кем-то договариваться в живую или созваниваться, если можно просто отправить письмо по e-mail, зачем искать и покупать товар в обычных магазинах, когда можно приобрести что угодно, не выходя из дома... То есть описанные ранее как преимущества, все эти удобства при длительном и безальтернативном их использовании превращаются в проблему. Так начинают появляться сложности в общении с новыми людьми, а попадание в незнакомую компанию для интернет-зависимого человека и вовсе становится стрессовой ситуацией. Дальше человек замыкается в себе, что сказывается на работе или учебе, у него появляются проблемы со сном (избавиться от бессонницы без помощи специалиста для него уже не представляется возможным) и приемом пищи. Некоторых нездоровая привязанность к информационным технологиям доводит даже до самоубийства.

НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ УЧЁНЫЕ ВЫЯВИЛИ 5 ОСНОВНЫХ ВИДОВ ЭТОЙ НЕУДЕРЖИМОЙ ТЯГИ К ИНТЕРНЕТУ:

1) Необходимость в непрерывном общении (форумы, социальные сети и различные чаты).

К данной группе риска зависимых от интернета относятся люди, испытывающие проблемы в общении. Отсутствие социальных и коммуникативных навыков погружает их в виртуальный мир, который заменяет им круг друзей.

2) Информационная интернет-зависимость или непреодолимая нужда в постоянном потоке информации

Навязчивый веб-серфинг предполагает неупорядоченный поиск информации, лишенный всякой цели и смысла. Человек блуждает по сайтам, базам данных, одну за другой читает статьи, заметки, комментарии к ним, бесконечно переходит по ссылкам... В итоге это бессмысленное блуждание и непрекращающийся поиск информации приводит к потере продуктивности и информационной перегрузке.

3) Игровая зависимость. Это когда человек подсаживается и не может оторваться от онлайн игр. приводит к потере продуктивности и информационной перегрузке.

Многие игроки даже тратят реальные деньги, чтоб как-то улучшить своих персонажей (например, в таких РПГ играх как World of Warcraft) и добиться мнимого превосходства.

Получая огромное удовольствие, и видя, что достигли 25-го уровня, в то время как их ближайший конкурент не добрался еще и до 22-го, они продолжают играть дни напролет и в процессе этой гонки становятся интернет-зависимыми.

4) Интернет-зависимость, связанная с азартными онлайн-играми во многом схожа с обычным пристрастием к игре на деньги.

Онлайн-казино, которых сегодня в интернете великое множество, заманивая десятки тысяч новых пользователей ежедневно, воссоздают соблазнительный и реалистичный мир традиционных казино. Симптомы интернет-зависимости этого вида, а также ее причины и последствия сходны тем, что и у обычной игромании (игры на деньги). Разве что есть какие-то незначительные нюансы. А вот доступность, а соответственно и вовлеченность во много раз превосходит показатели обычных игровых заведений.

5) Киберсексуальное влечение – это навязчивая тяга к просмотру порнофильмов в сети и занятию киберсексом.

При кажущейся на первый взгляд безобидности, сексуальная интернет зависимость является серьезнейшей проблемой, стоящей на пути обеспечения социально-психологической безопасности как отдельного человека, так общества в целом. Сегодня множество семейных пар распадаются или стоят на грани распада из-за склонности одного из супругов удовлетворять свои сексуальные потребности с помощью интернета. У людей, страдающих этой зависимостью, остается мало времени для обычного общения, так постепенно происходит эмоциональный разрыв в отношениях с реальными людьми — семья, дети, друзья, работа и учеба уходят на задний план.

СИМПТОМЫ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ:

- *Вы ощущаете огромную радость перед каждым новым сеансом, 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.
- *Испытываете влияние информации из сети на ваше психологическое самочувствие — негативные новости или сообщения вызывают в вас бурю отрицательных эмоций, таких как ярость, печаль или тревогу.



выра
те. И
нную

*И больше всего от этого
страдают наши дети...*



КАК ЖЕ ЛЕЧИТЬСЯ ОТ ЭТОГО?

Неудивительно, что лечение интернет-зависимости стало частью дохода психологов и психиатров, ведь людей с нездоровой тягой к «всемирной паутине» становится все больше и больше. Зависимостью от интернета страдают как мужчины, так и женщины, как молодые (в большей степени), так и взрослые граждане, и их число с каждым годом только растет. Неспособность самостоятельно избавиться от интернет зависимости приводит не подозревавших о столь негативных последствиях онлайн-жизни пользователей в медицинские учреждения, где их лечат от психических расстройств, ставших проявлением привязанности к интернету, а не от интернет-зависимости, так как диагноза «интернет-зависимость» во всемирной практике пока не существует.

Однако в Китае есть первая клиника для лечения интернет-зависимости появилась еще в 2005 году, пациентам назначают электрошок – устройство, подающее на тело напряжение в тридцать вольт.

Такое лечение интернет зависимости не находит понимание в мире, и даже некоторые местные врачи против применения электрошока, особенно если это касается лечения детей.



НО ПЕРЕЙДЁМ К СУТИ. КАК ПОБОРОТЬ ЗАВИСИМОСТЬ САМОМУ?

Во первых. Чтобы начать бороться с интернет зависимостью, прежде всего необходимо признать, что проблема существует и понять, что избавиться от нее вам никто не поможет.

Во вторых. Вернуться в реальную жизнь и забыть о существовании интернета на несколько дней. Где вход, там и выход! Чаще выезжайте на природу, встречайтесь с друзьями, посещайте различные мероприятия, вспомните о давно забытом хобби, начните заниматься спортом, прочтите интересную книгу и т.д.

В третьих. Постепенно сокращать время пребывания в сети пока эта «зараза» не оставит вас. Вскоре вы заметите как желание проводить время в сети постепенно будет уменьшаться. И в конечном итоге вы её победите.



В заключении хотел бы сказать: Можно преодолеть любую зависимость, если этого захотеть. И в данной случае помните-”Мы не можем быть рабами машины, созданной нами самими...”