



ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ

Сегодня Интернет стал неотъемлемой частью жизни практически каждого человека. Во Всемирную сеть доступ есть почти отовсюду: с компьютера, телефона, любого другого гаджета, без которого не обходятся люди. При всех плюсах, которые предоставляет Интернет, он обнаруживает и свои отрицательные стороны, одна из которых – **зависимость от него**. Еще не так давно утверждение, что интернет-зависимость – это диагноз болезни, вызвал бы недоумение. Однако сегодня это стало суровой реальностью. К сожалению, нередки и трагические случаи, связанные с общением в Интернете через сообщества, наносящие вред психозмоциональному и физическому здоровью. **Особенно подвержены влиянию интернет-сообществ подростки.**

ПРИЗНАКИ

Специалисты определили симптомы интернет-зависимости: постоянное увеличение времени нахождения в Интернете, достигающее до 24 часов; постоянная проверка почты; увеличение средств, используемых на оплату Интернета. У человека с интернет-зависимостью со временем ухудшается память. На помощь приходят электронные напоминания и заметки, но сама по себе информация в голове не держится.

Тяга к другой жизни в Сети не проходит бесследно для любого человека, но **у каждого последствия интернет-зависимости выглядят по-разному**: неряшливость, отсутствие внимания не только к своему внешнему виду, но даже личной гигиене; подчеркнутое равнодушие к мнению родных и близких, их проблемам и просьбам, домашним делам; повышенная агрессия, особенно, если родные пытаются запретить или сократить время общения с компьютером; сужение круга реальных знакомых, отказ от общения с ними.



КАК ОТ ЭТОГО ИЗБАВИТЬСЯ?

1. Необходимо **оценить**, сколько времени вы проводите за экраном электронного устройства. Начните вести дневник учета времени.
2. **Проанализируйте и подумайте**, как можно сократить это время.
3. **Выделите** в вашем ежедневном расписании дня специальное время, которое вы будете проводить за монитором.
4. **Выключайте** ваши электронные устройства на общественных мероприятиях, а также во время перерывов на обед и на кофе.
5. Если у вас появляется свободное время, **займите** его полезными делами. Почитайте книгу или статью, позвоните друзьям, сходите на встречу или на прогулку.
6. **Избегайте** заходить на вызывающие зависимость сайты, в том числе и на игровые.
7. **Не забывайте** о живом человеческом общении.
8. **Измеряйте** и отслеживайте свой прогресс. Это мотивирует идти дальше!

