

Какие изменения происходят с постоянным пользователем компьютера

Сеанс в Интернете может длиться до 15 часов. Постоянное чувство усталости, т.к. пользование Интернетом чаще происходит ночью. Проблемы с позвоночником из-за сидячего образа жизни и различные заболевания глаз – спутники интернет-зависимого. У пользователей ПК наблюдается онемение шеи, боль в плечах и пояснице, покалывание в ногах. Они также страдают общей мышечной слабостью и изменениями формы позвоночника. Профессиональными заболеваниями компьютерщиков 90-х (с самой высокой скоростью распространения!) в США признаны 2 так называемых синдрома: синдром длительной статической нагрузки (ДСН), второй – кистевым туннельный синдром (КТС).

Телефон доверия для детей, подростков и их родителей

(343) 30-77-232

Экстренная психологическая помощь по телефону

(круглосуточно, анонимно, бесплатно)

МУ «Центр социально-психологической помощи детям и молодежи «Форпост»

**Адрес: г. Екатеринбург,
ул. Уральских Рабочих, 50-б
тел./факс: (343) 307-75-42
e-mail: info@forpost.yek.ru**

- В нашем Центре работают:
- психологи;
 - специалисты по социальной работе;
 - юрист



Буклет издан в рамках проекта «Выбираю жизнь»
Стратегического плана развития города Екатеринбурга

Изготовлено Издательством «Филантроп»
Тел.: (343) 342-00-80

Краткий тест на определение степени собственной зависимости от Интернета:

1. Чувствуете ли вы себя озабоченным Интернетом (думаете ли вы о предстоящих он-лайн сеансах и предвкушаете ли следующие)?
2. Ощущаете ли вы потребность в увеличении времени, проводимого в Сети?
3. Были ли у вас безуспешные попытки контролировать, ограничивать или прекратить использование Интернета?
4. Чувствуете ли вы себя уставшим или раздраженным при попытках ограничить пользование Интернетом?
5. Находите ли вы в режиме он-лайн больше, чем предполагали?
6. Были ли у вас случаи, когда вы рисковали получить проблемы в работе, учебе из-за Интернета?
7. Стучалось ли вам लगать членам семьи, врачам или другим людям, чтобы скрыть время пребывания в Сети?
8. Исполняете ли вы Интернет для того чтобы уйти от проблем или дурного настроения (например, от чувства беспомощности, раздраженности)?

Если вы дали пять или более положительных ответов на эти вопросы, то, скорее всего, у вас первые признаки интернет-зависимости.

Как самому избавиться от Интернет-зависимости (доктор Кимберли С. Янг)

Вам по-новому необходимо организовать свое время.

Не включайте компьютер сразу после пробуждения, а сначала примите душ и позавтракайте.

Составьте собственное расписание выхода в Интернет, главное – контроль за временем позволит взять под контроль вашу жизнь.

Для избавления от интернет-зависимости прежде всего необходимо желание самого человека.

ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ- ЗАВИСИМОСТИ

**Сейчас я говорю
Пальцами на клавиатуре
и слушаю глазами как глухой
Д. Лавникович**

Что такое Интернет?

Чаще всего имеется в виду Всемирная паутина и доступная в ней информация. К середине 2008 года число регулярных пользователей Интернета, составило около 1,4 млрд человек (около четверти населения земного шара).

Что такое Интернет-зависимость?

Термин Internet-addiction (по-русски «интернет-аддикция», «интернет-зависимость») появился в 1996 году. Его предложил американский психолог доктор, Айвен Голдберг для описания неоправданно долгого, возможно патологического, пребывания в Интернете.

Для чего нужен Интернет?

- По Интернету можно отправлять электронную почту – она работает гораздо быстрее и надежнее обыкновенной.
- Быстрый поиск информации.
- Знакомиться и общаться с новыми людьми.
- Делать покупки.
- Заказывать билеты в кино и на самолет, бронировать места в отелях в любой точке мира.

Интернет-зависимости могут быть подвержены люди всех возрастов, обоих полов, независимо от политических пристрастий.

Четыре основных предвестника навигающейся интернет-зависимости:

- Навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту.
- Предвкушение предстоящего сеанса он-лайн.
- Увеличение времени, проводимого в сети он-лайн.
- Увеличение количества денег, расходуемых на сеть он-лайн (интернет – магазины, аукционы).

Особенности общения через Интернет:

- Анонимность – дает чувство безопасности и раскрепощенности при общении в чатах, конференциях и т.д.
- Возможность проявить различные стороны личности, которые не могут проявиться в реальном мире. Например, проблемы в общении: в Интернете можно общаться, играть различные роли, которым в обычной жизни не хватает места. Все равно тебя никто не увидит.
- Больше возможностей поиска новых собеседников. Надоела одна компания – перешел на другой сайт.
- Отсутствие эмоций. Затрудненность эмоционального компонента общения и, в то же время, стойкое стремление к эмоциональному наполнению текста, которое выражается в создании специальных значков для обозначения эмоций. Признаки возникновения интернет-зависимости:
- Пренебрежение своими интересами.
- Проблемы с работой или учебой.
- Головные боли по типу мигрени.
- Боли в спине.
- Расстройство сна, изменение режима сна.

Последствия интернет-зависимости для человека

- Разрушение семьи, потеря работы, банкротство.
- Обострение психических заболеваний.
- Психоз: у уединившегося человека, доведенного постоянным времяпрепровождением в Сети до истощения, могут возникнуть бредовые идеи, редко – галлюцинации.

Какие проблемы существуют в семье интернет-зависимого:

- Отсутствие поддержки от семьи и друзей.
- Финансовые трудности.
- Недостаточное общение в реальном мире.
- Разногласие в семейных отношениях.

Какие опасности в Интернете могут тебя ожидать?

- Неподходящая информация – поскольку в Интернете масса информации, вы можете натолкнуться на неподходящие материалы: порнография, непристойные, расистские или просто-напросто оскорбительные материалы.
 - Контакты, которые вы устанавливаете в Интернете, тоже могут быть опасными. Если, вы встречаете в Интернете (например, в чате) незнакомцев, у вас нет никакой возможности узнать, кто эти люди на самом деле и каковы их намерения.
- ### Основы безопасного поведения в Интернете:
- Не давайте без разрешения никакой личной информации (имя, эл. адрес, фотографии и т.д.).
 - Вы же не знаете, где окажется эта информация и как ее будут использовать.
 - Будьте осторожны со всеми, с кем вы знакомитесь в Интернете
 - Люди могут выдавать себя вовсе не за тех, кем являются на самом деле, и иметь недобрые намерения.
 - Не верьте всему, что вы читаете в Интернете.
 - В Интернете довольно много ненадежной информации.
 - Отвечать на эл. письма только тем, кого вы знаете.
 - В остальных письмах могут содержаться вирусы.
 - Никогда не договаривайтесь о встрече с кем-то, с кем вы познакомились в Интернете, не предупредив об этом сначала своих родственников.
 - Вы можете полагать, что знаете человека, но на самом деле он – незнакомец, которому нельзя доверять.