

# Интернет зависимость.

*Разработала учитель  
информатики*

*МБОУ СОШ №10*

*г. Красный Сулин*

---

*Курсенко Ольга Васильевна*

В связи с возрастающей компьютеризацией и «интернетизацией» российского общества стала актуальной проблема патологического использования Интернет, за рубежом возникшая еще в конце 1980-х. Речь идет о так называемой **«интернет-зависимости»** (синонимы: интернет-аддикция, нетаголизм, виртуальная аддикция, интернет поведенческая зависимость, избыточное/патологическое применение интернета). Для обозначения новых форм нехимических (поведенческих) аддикций, связанных с высокими технологиями, М. Гриффитс (Griffiths, 1995) предложил термин «технологические зависимости», которые разделил на пассивные (например, зависимость от телевизора) и активные (интернет-игры).

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТИ:

- Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером.
- Невозможность остановиться.
- Увеличение количества времени, проводимого за компьютером.
- Пренебрежение семьей и друзьями.
- Ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером.
- Ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности.
- Проблемы с работой или учебой.

# ФИЗИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТИ:

---

- синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц).
- Сухость в глазах.
- Головные боли по типу мигрени.
- Боли в спине.
- Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи. Пренебрежение личной гигиеной. Расстройства сна, изменение режима сна.

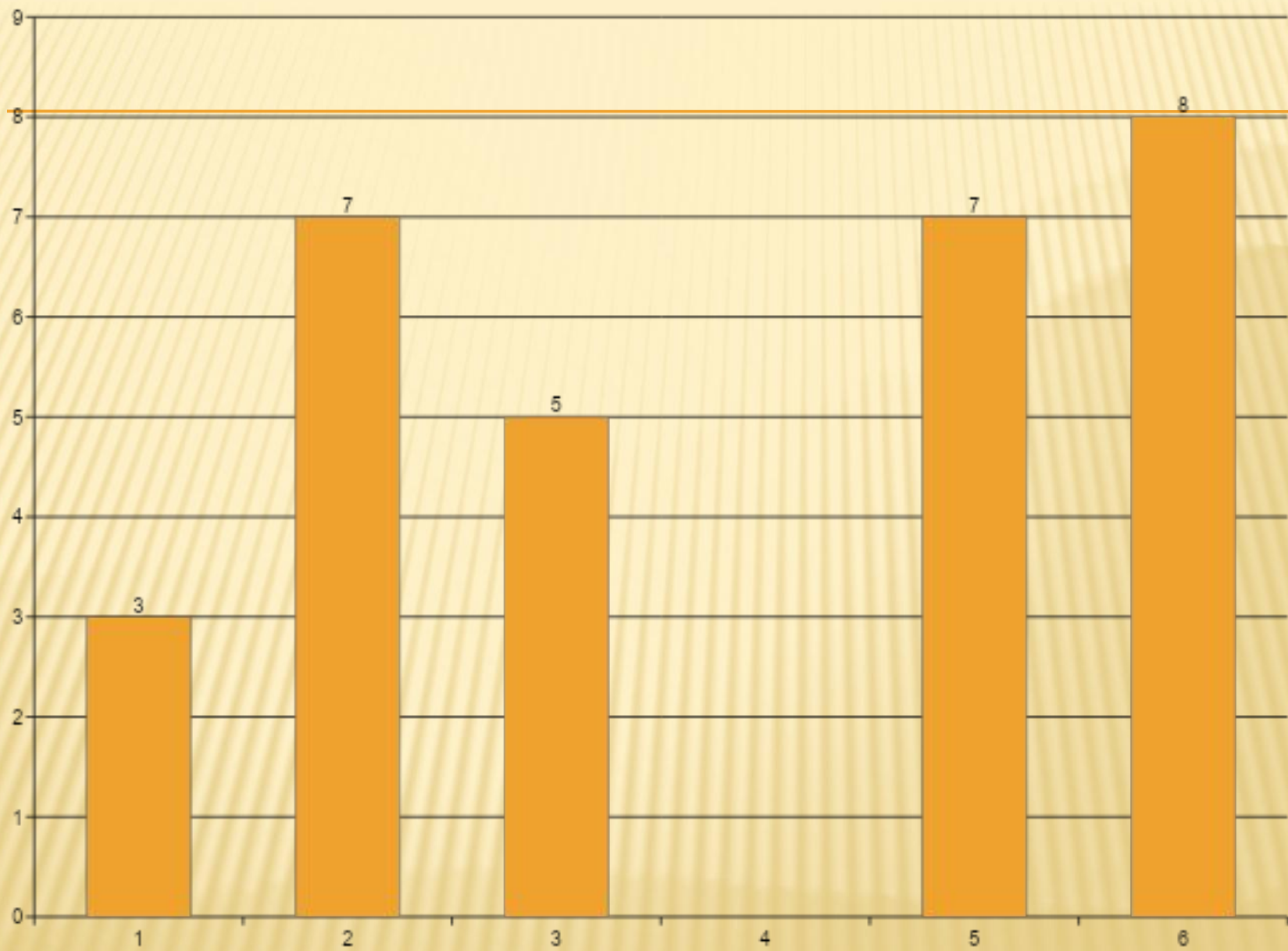


# ОПАСНЫМИ СИГНАЛАМИ ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТИ ЯВЛЯЮТСЯ:

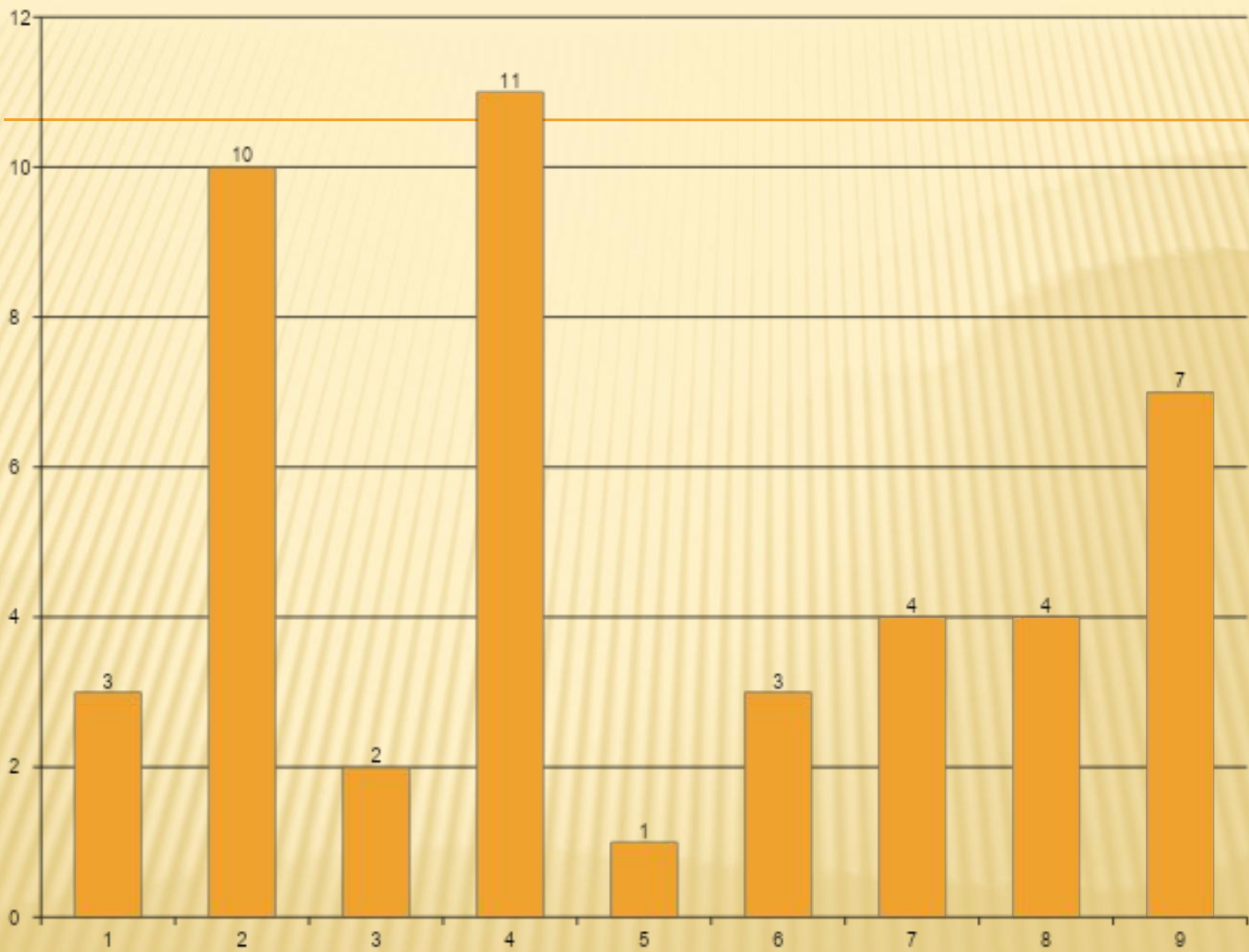
- Навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту.
- Предвкушение следующего сеанса онлайн.
- Увеличение времени, проводимого онлайн.
- Увеличение количества денег, расходуемых на интернет.

**В целях выявления интернет зависимости обучающихся в МБОУ СОШ №10 г. Красный Сулин, были протестированы учащиеся 11-го класса.**

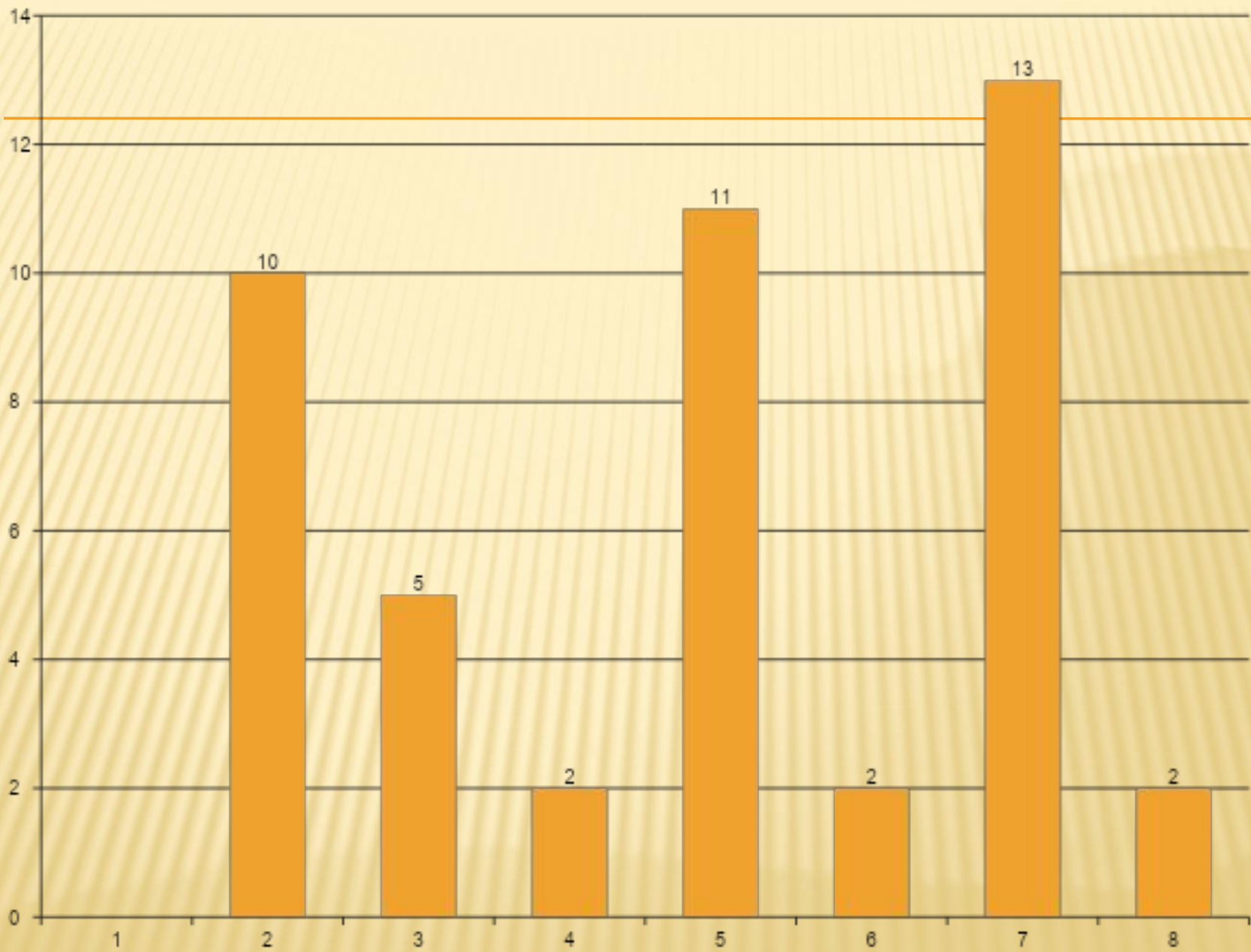
**Результаты отражены в диаграммах, количество писавших работу 15 человек.**

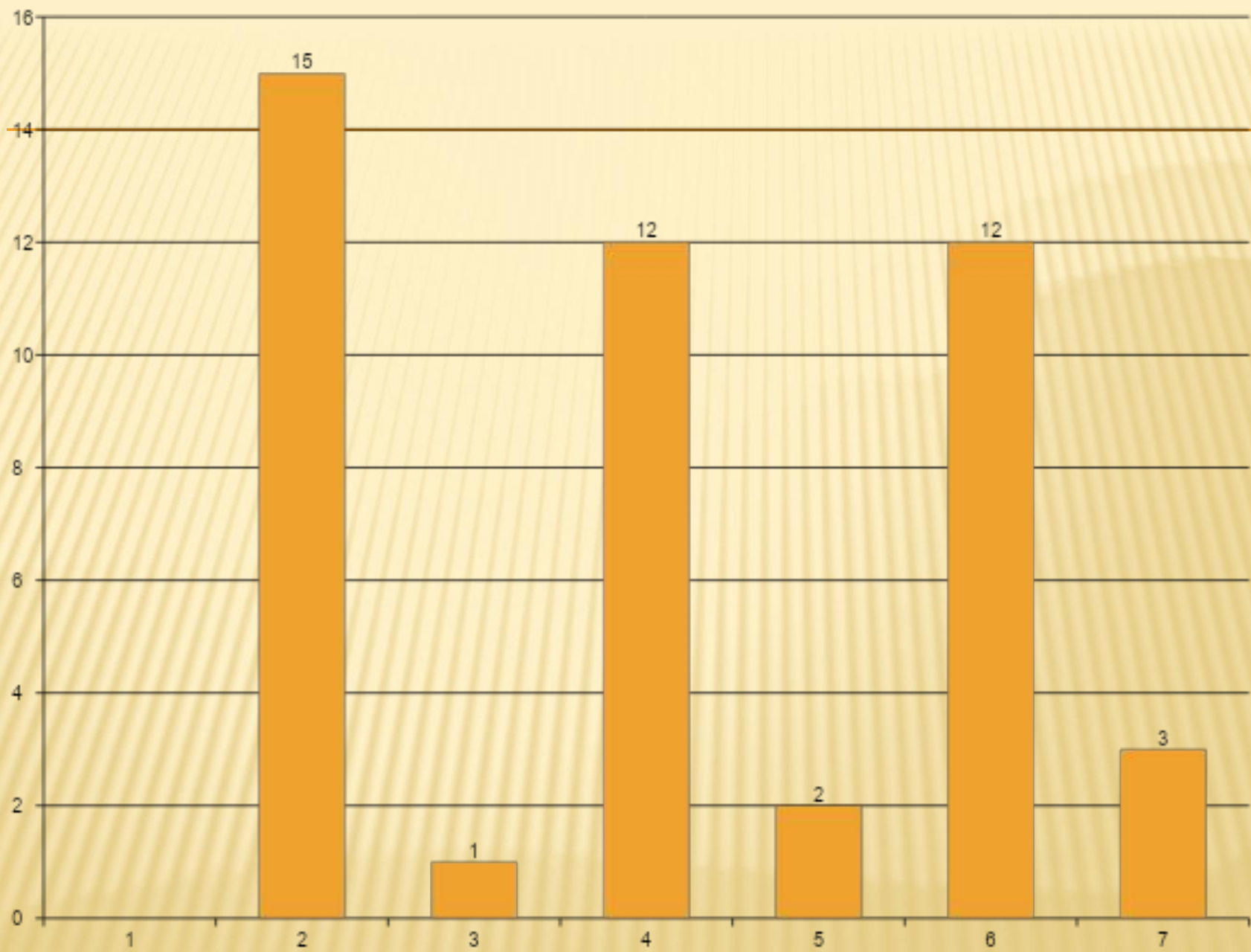


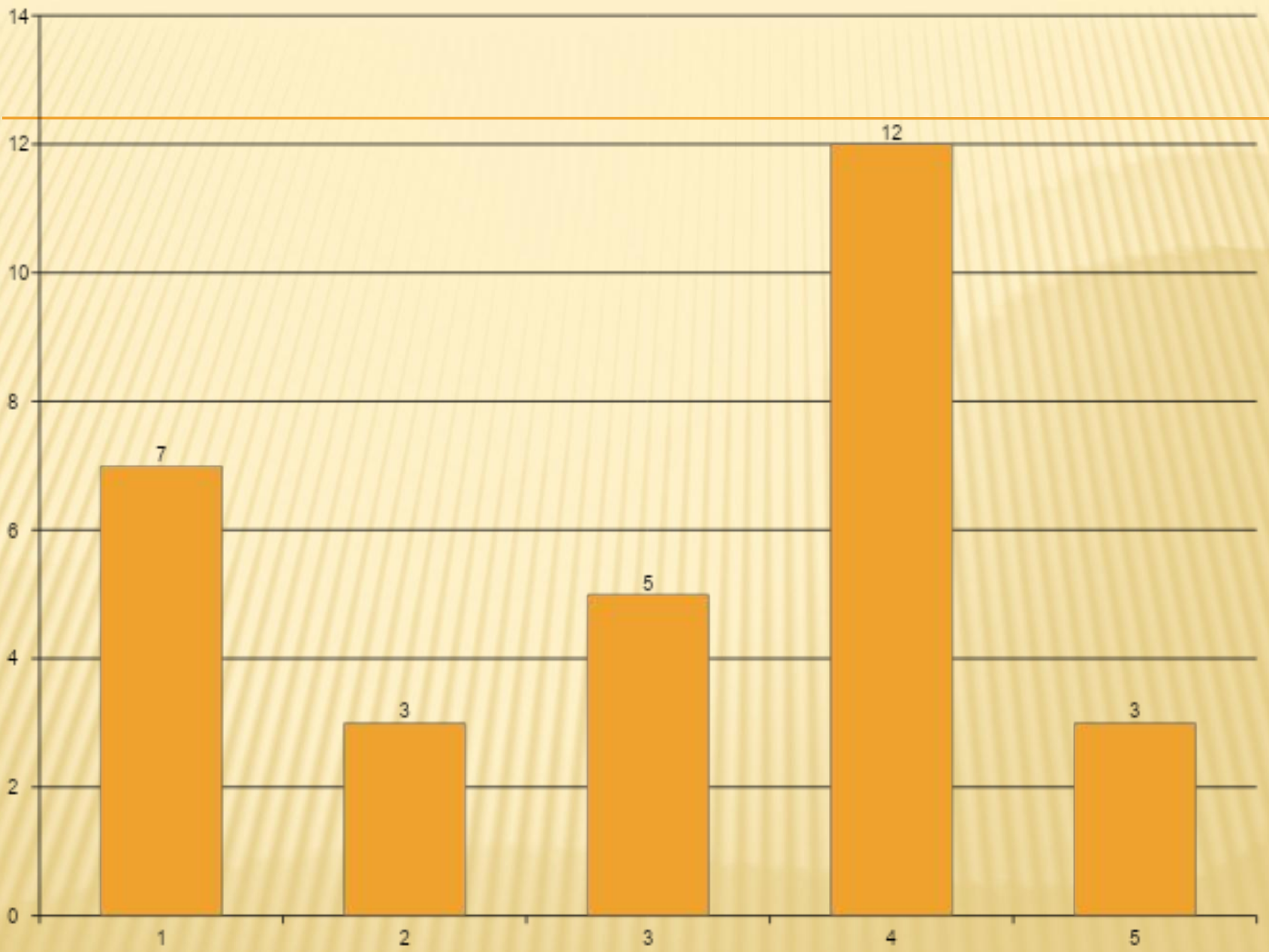


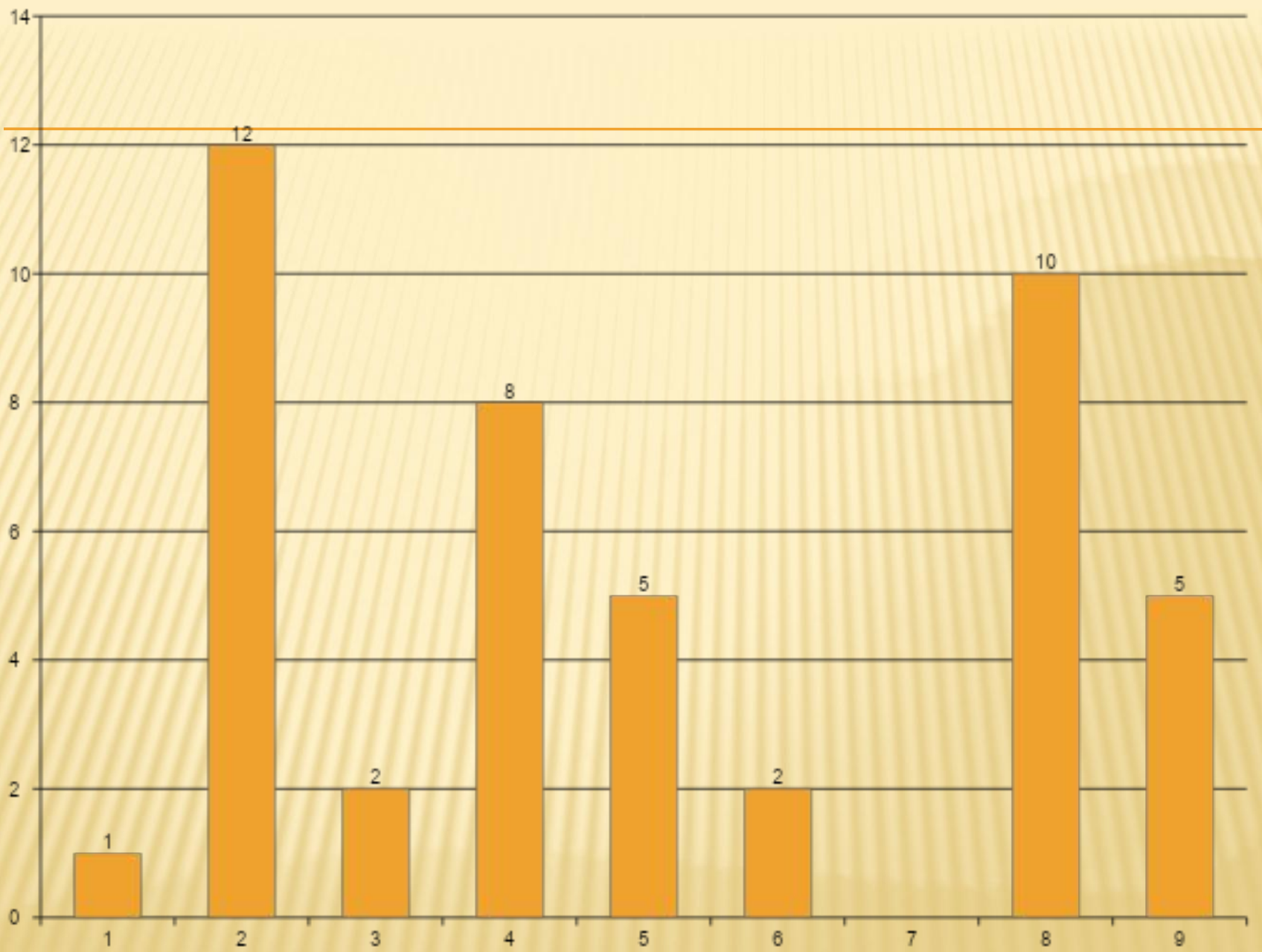














Проблема Интернет-зависимости существует. Возможно, ее значение несколько преувеличено. Восприятие Интернета российскими пользователями тоже может различаться. С течением времени в России вскроются еще не изученные психологией и психиатрией особенности проблемы, к этому следует быть готовыми, оперативно на них реагировать - тактичным регулированием взаимоотношений в Сети, созданием специальной психологической службы.

# ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ИСТОЧНИКИ.

- <http://www.psyhelp.ru>
- <http://addiction.id>

---

**Спасибо за  
внимание!**