

# Интернет-зависимость

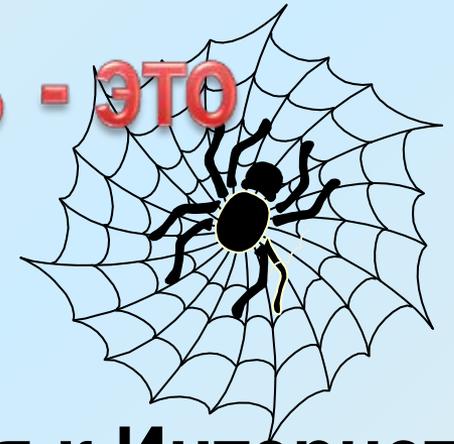


# Интернет-зависимость - это

**психическое** расстройство,

**навязчивое** желание подключиться к Интернету

**болезненная** неспособность вовремя  
отключиться от Интернета.

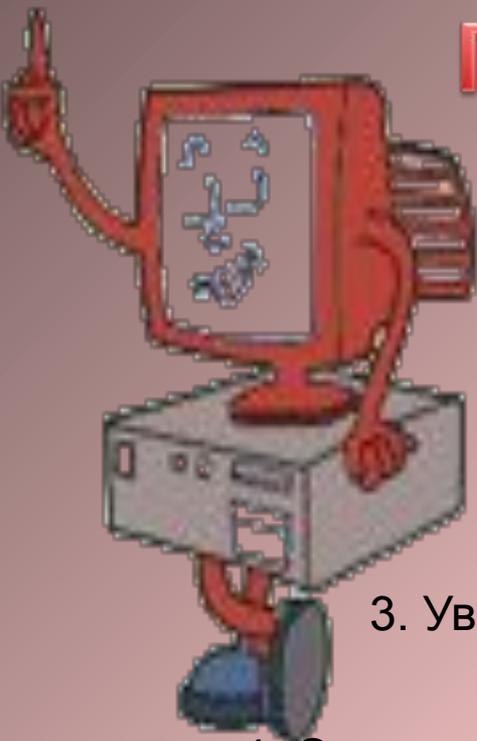




**Врачи считают,  
что Интернет-зависимость  
очень схожа с игровой,  
алкогольной и даже  
наркотической  
зависимостью**



# 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!