

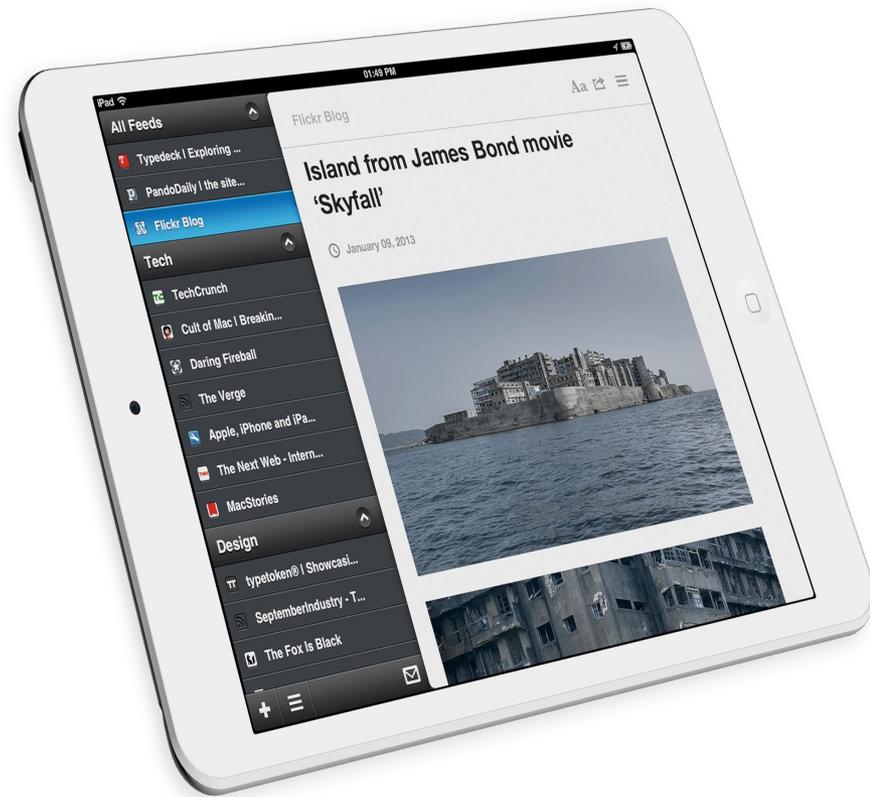
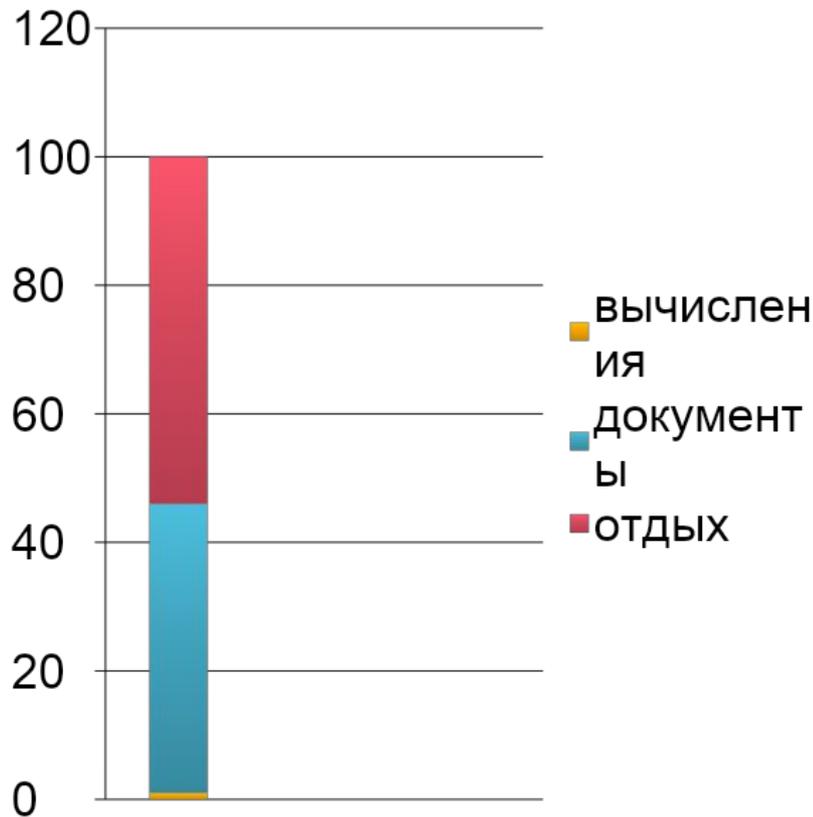


Компьютерная зависимость



- Компьютер- электронная вычислительная машина , предназначенная для обработки , хранения , изменения различной информации .

Зачастую используем компьютер не по назначению 😞



Что такое компьютерная зависимость?



ЭТО БОЛЕЗНЬ,
ПОРАЖАЮЩАЯ
ПРЕИМУЩЕСТВЕННО
ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЫХ
ВЗРОСЛЫХ!!!

Как формируется зависимость?

- Мозг каждого человека снабжен центром удовольствия. Если виртуальщика оттащить от компьютера на 2 часа и более, он подобно алкоголику, страдающего от похмелья, испытывает абстинентный синдром.



Основные типы компьютерной зависимости :

■ Сетеголизм

■ Кибераддикция



СЕТЕГОЛИЗМ

- - это бесконечное пребывание человека в сети . Иногда он находится в виртуальном мире более 12-14 часов в сутки. Ну а кто-то и больше...



Признаки сетеголика :

- Навязчивое стремление постоянно проверять почту
- Предвкушение следующего сеанса онлайн
- Увеличение времени , проводимого онлайн
- Увеличение кол-ва денег , расходуемых онлайн.



Признаки компьютерной зависимости :

- Значительное улучшение настроения после работы за компьютером
- Нежелание оторваться от работы или игры за компьютером
- Если вы отрываете больного от компьютера , он испытывает раздражение , агрессию по отношению к Вам.
- Пренебрегает домашними делами в пользу компьютера.
- Сведение любого разговора к компьютерной тематике
- Отказ от общения с людьми

Физические отклонения личности из-за компьютера:

- Нарушение зрения
- Снижение иммунитета
- Головные боли
- Повышенная утомляемость
- Бессонница
- Боли в спине
- Боли в запястьях



Не убей свою личность!