

ИНТЕРНЕТ- ЗАВИСИМОСТЬ



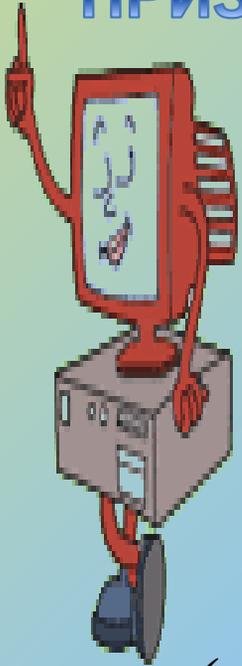
психическое расстройство

навязчивое желание подключиться к
Интернету



болезненная
неспособность вовремя
отключиться от
Интернета

ПРИЗНАКИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ



- ✓ Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером
- ✓ Увеличение количества времени, проводимого в сети Интернет
 - ✓ Проблемы с учебой
- ✓ Пренебрежение семьей и друзьями
- ✓ Ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером
- ✓ Последствия длительного сидения за компьютером на физиологическом уровне:
 - Головные боли по типу мигрени
 - Сухость в глазах
 - Боли в спине
- ✓ Нарушение режима питания
- ✓ Расстройство сна, изменение режима сна
- ✓ Потеря чувства времени в сети Интернет
- ✓ Частое бесцельное и механическое посещение сайтов
- ✓ Негативные новости часто вызывают в вас бурю отрицательных эмоций



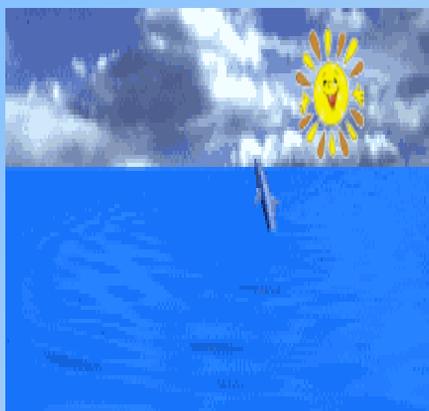
СПОСОБЫ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ



любовь к
здоровому
образу жизни



общение
с живой
природой



увлечение
прикладным
творчеством



КВИЛЛИНГ



ОРИГАМИ

Есть ли у Вас интернет-зависимость?

1. Чувствуете ли Вы себя зависимым от Интернета?
2. Желаете ли Вы увеличить время проведения в сети?
3. Были ли у Вас безуспешные попытки ограничить или прекратить пользование Интернетом?
4. Чувствуете ли Вы себя усталым, угнетенным или раздраженным при попытках ограничить или прекратить пользование Интернетом?
5. Находитесь ли Вы он-лайн больше, чем предполагали?
6. Случалось ли Вам лгать членам семьи, врачам или другим людям, чтобы скрыть время пребывания в сети?
7. Используете ли Вы Интернет для того, чтобы уйти от проблем или от дурного настроения?

**Вы
Интернет-зависимы,
если на любые пять вопросов ответили
«ДА».**

Рекомендации родителям по предупреждению интернет-зависимости

- ✓ Уделяйте ребенку внимание. Важно находить время на общение!
 - ✓ Контроль – первый шаг к успеху. Строго определите время пребывания ребенка за компьютером и точно придерживайтесь этих рамок.
- ✓ Подберите для ребенка увлекательное хобби или занятие для того, чтобы попробовать переключить его интересы на другой вид деятельности.
 - ✓ Больше разговаривайте со своим ребенком, гуляйте, не ленитесь проводить с ним свое свободное время, ведь никакой компьютер не заменит живого общения с мамой или папой.
- ✓ Не оставляйте без внимания успехи своих детей вне виртуальной жизни.



ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Телефон Доверия ГУВД Свердловской области
(343) 358-71-61

Телефон Доверия УВД по муниципальному образованию
«город Екатеринбург»
(343) 222-00-02

Областной кризисный Телефон Доверия
8-800-300-11-00

Детский телефон доверия
8-800-2000-122

Телефон Доверия для детей, подростков и родителей
(343) 30-77-232
8-800-300-83-83

Телефон Доверия Областного центра по профилактике
и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями
(343) 310-00-31

Телефон Доверия Управления ФСКН России по
Свердловской области
(343)312-31-33

Детский правозащитный фонд «Шанс»
г.Екатеринбург, ул.Кузнецова, 14 (вход отдельный)
(343) 307-34-61, (343) 307-34-94

МБУ Екатеринбургский Центр психолого-педагогической
поддержки несовершеннолетних «Диалог»

г.Екатеринбург, ул. 8 Марта, 55а

(343) 251-29-04



Специалисты в разных областях
обязательно помогут вам.