



Памятка студентам «Новосибирского архитектурно-строительного колледжа» «Интернет зависимость»

Компьютерная зависимость - психологическое расстройство, при котором человек стремится все свободное время проводить в социальных сетях, онлайн-играх, «сёрфить» в Интернете.

Признаки компьютерной зависимости:

1. Переживание синдрома отмены.

Человек испытывает раздражительность, «ломку», если приходится жить в реальном мире дольше, чем привык. Отключение Интернета по техническим причинам, неисправность компьютера или другое препятствие на пути в виртуальный мир вызывают стресс.

2. Игроман тратит деньги на обновления игр и компьютерной техники, постоянно стремится улучшать гаджеты.

3. Из-за мощного потока информации ухудшается память. Обещания близким, друзьям, коллегам забываются, дела остаются невыполненными.

4. Время за компьютером пролетает незаметно, человеку трудно оторваться от монитора. Это приводит к опозданиям, пренебрежению регулярным питанием. Приемы пищи сводятся к перекусам за компьютером, утолению голода едой быстрого приготовления.

Известны случаи, когда из-за невозможности оторваться от компьютера, люди умирали от обезвоживания и сердечных приступов.

5. Интересы сужаются, ограничиваются виртуальной жизнью. Постепенно формируется страх и отсутствие вовлеченности в социальные взаимодействия.

6. Наблюдается пренебрежение сном, чтобы как можно больше времени проводить за компьютером.

Причины компьютерной зависимости:

1. *Проблемы с общением и социальной адаптацией.* Интернет расширяет рамки общения. Люди из разных уголков Земли переписываются в чатах, создают группы по интересам, наблюдают за жизнью блогеров. Человек, которому трудно завести друзей в реальной жизни, который боится отвержения и критики, увлекается виртуальным общением. Анонимность, возможность создать любой образ себя раскрепощают, снимают неуверенность в себе. Онлайн-общение компенсирует или заменяет реальное. Интернет-зависимый человек избегает встреч с друзьями, разговоров с родственниками. старается свести социальные контакты к минимуму – работать удаленно, заказывать еду и одежду в интернет-магазинах с доставкой.

2. *Нехватка поддержки и одобрения.* Неудовлетворенная потребность в общении и поддержке провоцирует постоянную проверку мессенджеров, электронной почты, соцсетей. Человек, получая очередное сообщение, чувствует личную значимость. И боится, что, если не ответит вовремя, его перестанут принимать и «любить».

3. *Иллюзия достижения целей.* В компьютерных играх появляется возможность строить замки, создавать семью, накачивать мышцы, не прилагая усилий, которых требует реальность. Если не получается сразу, пройди уровень еще раз. Создается иллюзия достижений: виртуальный герой совершенствуется, получает блага, предусмотренные игрой. А зависимый игрок чахнет перед монитором, в настоящей жизни ничего не меняется.

4. *Недостаток эмоций.*

Нехватку собственных впечатлений компенсируют игры, фильмы, чужие фотографии, видео.

Такие эмоции похожи на фастфуд, когда человек вместо сбалансированного обеда утоляет голод бургером. Изо дня в день.

Для ярких событий в собственной жизни нужна активность. Куда проще подсматривать за чужими приключениями, кликая мышкой, подпитываться эмоциями других людей.

5. *Безопасность.* В компьютерных играх нет рисков для здоровья и материального благополучия. Создания фейковых страниц в соцсетях позволяет оставлять откровенные комментарии, спорить, доказывать свою точку зрения.

В виртуальной реальности люди смелее предпринимают попытки завести дружеские или романтические отношения. Если что-то пойдет не так, можно забанить (удалить из друзей) занести оппонента в черный список.

Что делать. Как избавиться.

- Выяснить причины компьютерной зависимости, снизить факторы риска.
- Постепенно сокращать пребывание за компьютером, четко обозначить временные рамки «зависания» в соц.сетях, просмотра сайтов, игр. **!!!** Резкая отмена приведет в негативной реакции, срывам.
- Частично или полностью заменить чтение электронных книг, ведение электронных органайзеров, дневников на бумажные.
- Наполнять жизнь эмоциями. Гулять, заниматься любимым видом спорта или хобби. Общаться с друзьями вне соц.сетей.
- Если причины зависимости не удастся выявить и устранить самостоятельно – потребуется помощь профессионального психолога, психотерапевта.

Телефоны горячей линии при проблеме компьютерной зависимости:

- **+7 (383) 235-91-47** Анонимно.
- **8 800 500 81 74** Бесплатная горячая линия.
- **info@narko-centra.ru**

Информацию подготовила:
педагог-психолог
ГАПОУ НСО «НАСК»
Адмакина Дарья Васильевна