



ПАМЯТКА

Ловушки Интернета

Дорогой друг!

Интернет-зависимость – это расстройство в психике, сопровождающееся большим количеством поведенческих проблем и, заключающееся в неспособности человека вовремя выйти из сети, а также в постоянном присутствии навязчивого желания туда войти.

К видам интернет-зависимости обычно относят:

- киберсексуальная (просмотр порнографии и другого контента для взрослых);
- киберотношения (дружеские или любовные отношения в сети, обычно выливающиеся в обильную переписку или видео-общение);
- информационная перегрузка (постоянный поиск всё новой и новой информации в базах данных и других информационных источниках);
- сетевая игровая зависимость (постоянное времяпровождение в онлайн- и браузерных играх) и др.

Вы интернет зависимы, Если:

Вы ощущаете огромную радость перед каждым новым сеансом, а без доступа в интернет испытываете грусть и уныние.

Вас за уши не оттащить от монитора, и ни под каким предлогом не выманить на улицу.

Вы не ходите в гости, реже встречаетесь с друзьями, т.е. потихоньку теряете контакты с людьми в оффлайне.

Вы постоянно обновляете страничку в соцсетях, часто проверяете e-mail почту, аккаунт на сайте знакомств и т.д.

Обсуждаете компьютерную тематику даже с людьми, едва сведущими в данной области.

Вы теряете чувство времени. Заглянув вроде бы по делу на несколько минут, вы зависаете в сети на несколько часов и не замечаете, как стремительно пролетает время.

Во время интернет-серфинга забываете о служебных обязанностях, учебе, домашних делах, встречах и договоренностях.

Сайты вы посещаете не с целью найти нужную информацию, а заходите на них бесцельно и механически.

Тратите немалые деньги на интернет, а также на обеспечение постоянного обновления, как различных компьютерных устройств, так и программного обеспечения. Еще и пытаетесь скрыть это от близких.

На физиологическом уровне вы чувствуете последствия длительного сидения за компьютером: боль в глазах, ломота в суставах, нарушение сна и режима питания.

Испытываете влияние информации из сети на ваше психологическое самочувствие — негативные новости или сообщения вызывают в вас бурю отрицательных эмоций, таких как ярость, печаль или тревогу.

Замечаете, как близкие люди все чаще начинают выражать свое возмущение по поводу того, что вы слишком много времени проводите в Интернете. И это является явным признаком интернет зависимости. Самому чрезмерную увлеченность интернетом заметить бывает сложно.

Самый эффективный способ борьбы с интернет-зависимостью — вернуться в реальную жизнь и забыть о существовании интернета на несколько дней. Где вход, там и выход!

- 1.установите точное количество времени, которое можно проводить в интернете;
- 2.иногда заставляйте себя несколько дней подряд не выходить в интернет;
- 3.заблокируйте доступ к конкретным ресурсам Сети;
- 4.установите правило — не общаться в интернете в субботу и в воскресенье;
- 5.введите чувствительные, но не вредящие здоровью санкции за несоблюдение правил и ограничений;
- 6.насытите реальную жизнь разнообразными событиями (хобби, общение, физическая активность, путешествия);

В нелегком процессе избавления от интернет зависимости важна поддержка близких людей. Чем больше семейного общения, которое будет заменять вам избыточное интернет употребление, тем лучше. И не стоит оправдывать свою немощность и неудачные попытки бороться с интернет-зависимостью тем, что все большее количество людей попадают в эти в «сети» и в этом нет ничего страшного. Старайтесь выплыть, даже если все вокруг тонут.

Дополнительные советы:

Составьте список с перечнем оснований, из-за которых вам стоит

отказаться от чрезмерного использования интернета.

Если у вас нет в настоящий момент необходимости выйти в сеть, выключайте компьютер.

Не употребляйте пищу, сидя за компьютером, так вы сможете отвлечься от онлайн режима.

Отключите автоматические оповещения о поступлении на почту новых писем, если особой необходимости в них нет.

Скопируйте в отдельный файл или распечатайте страницы, которые содержат информацию, часто вами используемую, например, это может быть статья о том, как правильно отдыхать после работы. Так вы сократите визиты в Интернет, и у вас будет меньше соблазн рыскать по сети.

Если вы решили избавиться от интернет-зависимости, вам следует отрегулировать режим вашего сна.

Что бы вам ни рассказывали про чудодейственные таблетки, гипноз или еще какие-то полуфантастические методы лечения компьютерной зависимости – не верьте им! Если бы все было так просто, то не было бы наркоманов, алкоголиков, патологических игроков, да и курящих было бы в разы меньше. Наиболее действенным методом коррекции компьютерной зависимости является психотерапия. Для преодоления пагубного пристрастия может использоваться как индивидуальная, так и групповая психотерапия.

Если есть выбор – лучше остановится на групповой психотерапии. Дело в том, что у большинства людей, страдающих компьютерной зависимостью, присутствуют

трудности в построении межличностных отношений, социальной адаптации, а работа в группе будет еще одной возможностью наладить эти отношения.

Чтобы справиться с компьютерной зависимостью, необходимо поставить перед собой 3 задачи и направить максимум усилий для их достижения:

Проанализировать, какие проблемы лежат в основе интернет-зависимости, почему вы «убегаете в виртуальный мир» – это могут быть и проблемы в семье, с родителями, и несчастливая любовь, и неуверенность в себе, и сложности на работе или в учебе. Если вы найдете «слабое звено», то необходимо сделать все, чтобы устранить его – поднять самооценку, постараться наладить обстановку в семье, ликвидировать проблемы на работе, в учебе и т. д.

Научиться контролировать время **работы за компьютером** – в этом могут стать помощниками таймер, специальные программы, регулирующие время работы на компьютере, перерывы на прогулки с друзьями. Одновременно отказаться от использования компьютера и интернета не получится – слишком уж сильна зависимость, поэтому необходимо постепенно уменьшать время, проводимое за компьютером.

Свободное время постарайтесь заполнить чем-то интересным и полезным. Подойдет что угодно, главное – чтобы это увлекло человека. Рыбалка, охота, походы по горам, курсы вождения – вариантов может быть множество. вспомните, чем вы увлекались прежде, или найдите что-то новое. Ваша цель – переключиться, увлечься, и тогда новое

хобби поможет справиться с имеющейся проблемой.



Наступит день, когда вы сами ощутите, что компьютер потерял над вами былую власть. Но чтобы это произошло, необходимо, чтобы вас кто-то поддерживал, помогал, ведь для этого и существуют родные и друзья, не так ли?

На самом деле интернет несет огромную пользу, а наша информация является лишь предостережением, так что не следует делать выводы, будто Сеть безоговорочно опасна и вредна. Воспитайте в себе культуру интернет пользования, сделайте это царство безграничных возможностей средством для достижения целей и решения, реальных, а не виртуальных задач. Используйте Всемирную сеть для приобретения необходимых и важных навыков (например, для изучения английского языка или для обучения быстрой печати и т.п.) и получения информации имеющей практическое значение.