

**Компьютерная зависимость** - пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми.

Стремительное развитие компьютерных информационных технологий и систем телекоммуникаций одна из основных характеристик современного общества. Интернет уже давно не только система хранения и передачи сверхбольших объемов информации, он стал новым слоем нашей повседневной реальности и сферой жизнедеятельности огромного числа людей.



### **Три основных вида компьютерной деятельности:**

- 1) ***Познавательная*** — увлеченность познанием в сфере программирования;
- 2) ***Игровая*** — увлеченность компьютерными играми и, в частности, играми посредством;
- 3) ***Коммуникативная*** — увлечение сетевой коммуникацией или, как крайний вариант Интернет-аддикция.

**Интернет-зависимость в подростковом возрасте, как правило, являет собой один из двух видов: зависимость от социальных сетей или игровую зависимость.**

#### **1. Игровая зависимость у подростков.**

Наиболее опасными психологи считают ролевые игры. Особенно те, в которых игрок

видит игровой мир не со стороны, а как бы глазами своего героя.

#### **2. Зависимость подростков от социальных сетей.**

Опасность социальных сетей в анонимности и возможности скрывать свою личность, примеряя различные роли по своему желанию.

### **Признаки интернет зависимости у подростков:**

1. ***Потеря контроля над предметом зависимости,*** ребенок перестает



контролировать себя и время нахождения перед компьютером.

2. ***«Доза» (то есть время нахождения за компьютером) постепенно увеличивается.***

3. ***Преобладание «тоннельного» мышления.*** Все мысли только об игре или социальной сети и том, как побыстрее



добраться до компьютера.

4. ***Отрицание наличия проблемы, категорический отказ от помощи.***
5. ***Недовольство реальной жизнью, ощущение пустоты в реальном мире.***
6. ***Проблемы с учебной.***
7. ***Игнорирование близких,*** друзей, лиц противоположного пола, интерес концентрируется только на предмете зависимости.
8. ***Расстройства сна, кардинальное изменение режима.***
9. ***Агрессия в случае недоступности предмета зависимости, невозможности «употребить».***

**Интернет-зависимость не наступает мгновенно, она проходит несколько стадий.**

#### ***1. Стадия легкой увлеченности.***

Она характеризуется возникновением начального интереса к игре, ее сюжету в связи с переживанием интенсивной положительной эмоции.

#### ***2. Стадия увлеченности.***

Для перехода на эту стадию необходимо появление у ребенка новой потребности — потребности играть в компьютерные игры. Стремление к игре на данной стадии есть мотивация, которая опосредована потребностями бегства от реальности и принятия роли.

#### ***3. Стадия зависимости.***

Здесь уже происходят серьезные изменения в ценностно-смысловой сфере ребенка. Игра полностью вытесняет реальный мир.

#### **4. Стадия привязанности.**

Это последняя, завершающая стадия в компьютерной зависимости. Она характеризуется угасанием игровой активности человека, смещением психологической составляющей индивида в сторону выздоровления.

#### **Снизить тягу к интернету можно при соблюдении таких пунктов:**

- В свободное время заниматься физическими упражнениями: прогулка, бег, тренажеры.
- Устраивать себе несколько дней нахождения в оффлайне.
- Ставить временные рамки проведения времени за компьютером.
- Путешествия и знакомство с новыми людьми могут повлиять на пересмотр своей зависимой от всемирной сети жизни.
- Нужно больше уделять внимания учебе, книгам.
- Контролировать свой сон - не сидеть за компьютером ночи напролет.
- Соблюдать режим дня.

**Такая полезная и необходимая вещь, как компьютер, таит в себе еще одну опасность — зависимость от него самого.**

*По интересующим Вас вопросам обращайтесь:*

*628011, г. Ханты-Мансийск, ул. Светлая, 65*

*Корпус № 1, тел. 8 (3467) 930-761*

*E-mail: [opppvega@mail.ru](mailto:opppvega@mail.ru)*

*Проезд маршрутным такси № 22, 26*



Бюджетное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры  
Центр социальной помощи семье и детям «Вега»

Отделение социальной адаптации  
несовершеннолетних и молодёжи



#### **Памятка**

### ***Компьютерная зависимость***



Ханты-Мансийск  
2016