

Памятка для подростков

«Зависимость от компьютера что ЭТО??»

Что же такое зависимость???

Зависимость – стремление человека уйти от окружающей его реальности изменяя свое психическое состояние, используя для этого опьяняющие вещества (алкоголь, наркотики, одурманивающие вещества и т.д.) и даже деятельность (работа, азартные игры, пищевая зависимость и д.р.)

КОМПЬЮТЕР ЭТО ЗАМЕНА НАСТОЯЩЕЙ РЕАЛЬНОСТИ НА НОВУЮ РЕАЛЬНОСТЬ, КОТОРАЯ ЛУЧШЕ НАСТОЯЩЕЙ.

Он отрывает от окружающего мира, способствует уходу в виртуальный квазимир, нарушает формирование абстрактного мышления, снижает или исключает потребность в чтении, формирует "клиповое сознание".

Главным образом, зависимость от компьютеров выражается в двух основных формах:

- Интернет-зависимость (Интернет-аддикция);
- чрезмерная увлеченность компьютерными играми (кибераддикция).

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ КОМПЬЮТЕРА????

Симптомы психологической зависимости от компьютера:

- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- нежелание отвлечься от работы или игры за компьютером;
- раздражение при вынужденном отвлечении;
- неспособность спланировать окончание сеанса работы или игры с компьютером;
- расходование больших денег на обеспечение постоянного обновления программного обеспечения (в т.ч. игр) и апгрейд компьютера;
- забывание о домашних делах, служебных обязанностях, учебе, встречах и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере;
- пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;
- человек предпочитает есть перед монитором;
- обсуждение компьютерной тематики со всеми мало-мальски сведущими в этой области людьми.

Физические симптомы:

- Синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц).
- Сухость в глазах.
- Головные боли по типу мигрени.
- Боли в спине.
- Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи.

- Пренебрежение личной гигиеной.
- Расстройства сна, изменение режима сна.

СЕТЕГОЛИКИ – КТО ЭТО????????

Сетеголиками называют зависимых от Интернета людей. Им необходимо вновь и вновь быть в Сети, и они запросто могут потратить 12-14 часов в сутки, непрерывно скачивая музыку, программы, общаясь в чатах и на форумах.

Помимо основных признаков зависимости от компьютера, у сетеголиков проявляются дополнительные симптомы:

- навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;
- предвкушение следующего сеанса on-lie;
- увеличение времени, проводимого on-lie;
- увеличение количества денег, расходуемых on-lie.

Люди всегда нуждались и нуждаются в самовыражении. Особенно в возрасте 13-17 лет. За не имением других средств выражения своих мыслей и энергии они обращаются к компьютеру и компьютерным играм, которые создают иллюзию реальности безграничных возможностей, лишенной ответственности. Такая иллюзия оказывает разрушительное действие на психику, снижает инстинкт самосохранения в реальности.