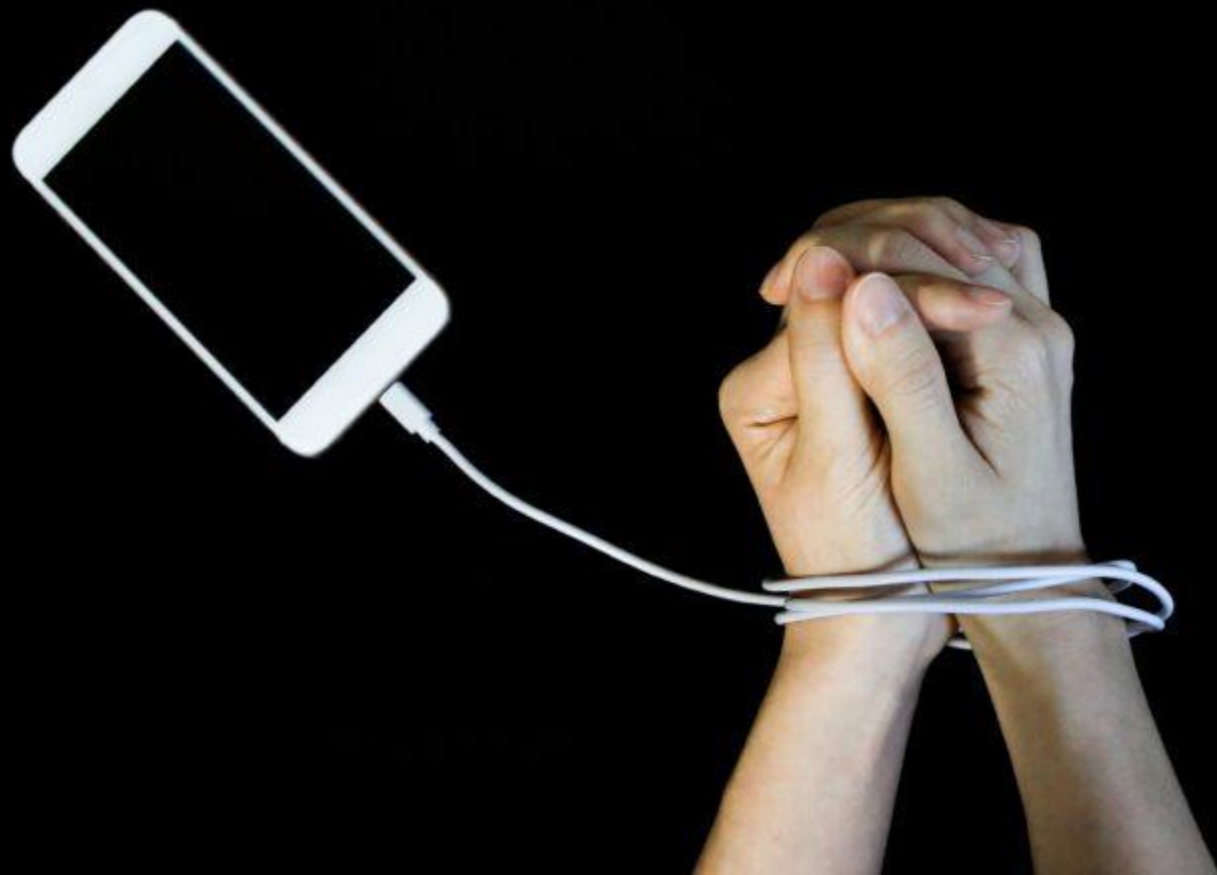


Интернет - зависимость



- так ли безобидна виртуальная реальность?



«снижение социальной и профессиональной деятельности из-за использования интернета», «фантазии и мечты об интернете», «намеренное и ненамеренное печатное движение пальцами».

Айвен Голдберг

американский психиатр и
психофармаколог.

Интернет -
зависимость



«это широкий термин,
обозначающий большое
количество проблем поведения и
контроля над влечениями».

Кимберли Янг

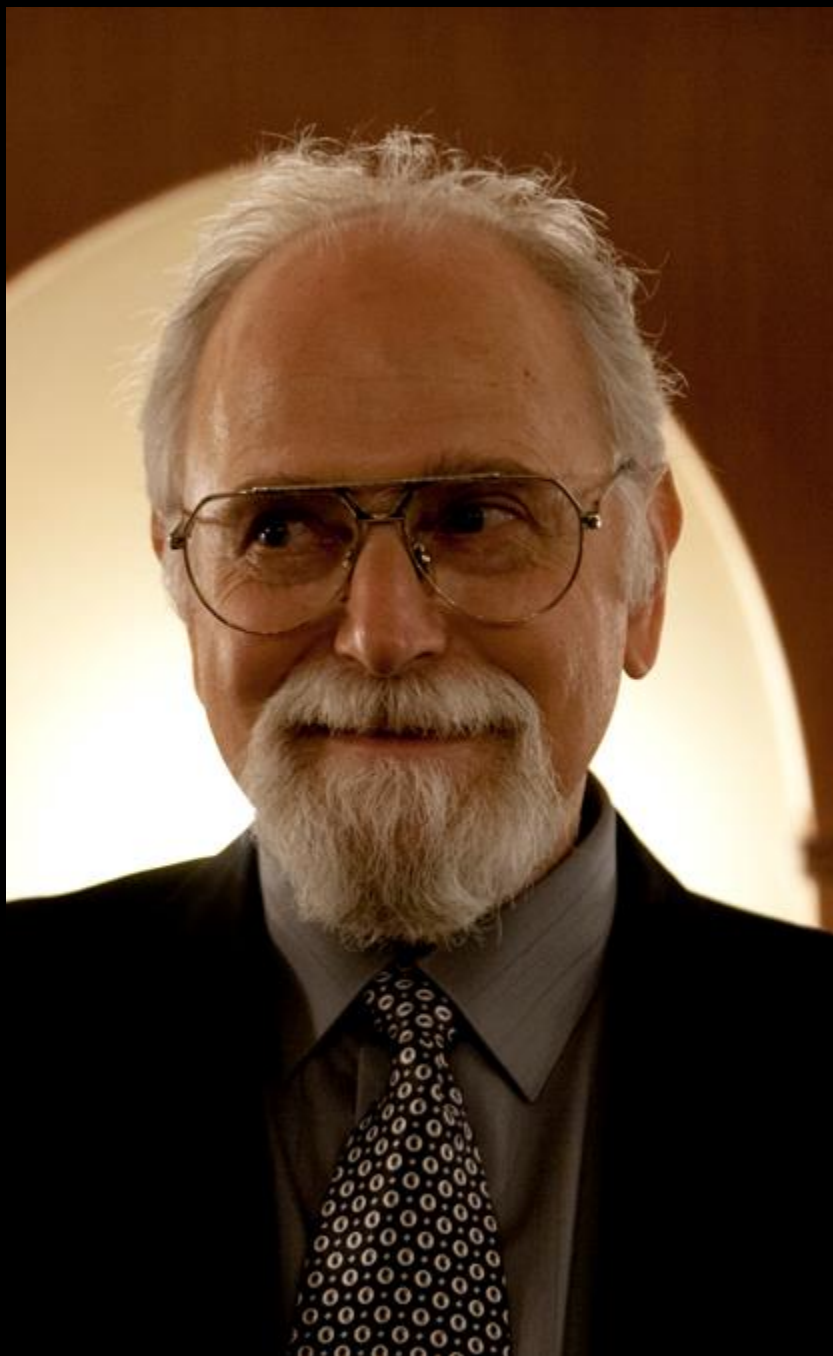
Психолог и эксперт по расстройствам
интернет-зависимости и онлайн-
поведению

Интернет -
зависимость

«интернет-аддикция — реально существующий феномен. Однако для того, чтобы считать его заболеванием, в настоящее время недостаточно клинических данных».

Александр Евгеньевич Войскунский

российский психолог, кандидат психологических наук (1990), старший научный сотрудник кафедры общей психологии факультета психологии МГУ имени М. В. Ломоносова (1977). Специалист по влиянию интернета на психику человека.



Интернет -
зависимость

ВИДЫ ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТИ

Необходимость в непрерывном общении
(социальные сети, форумы,
мессенджеры);

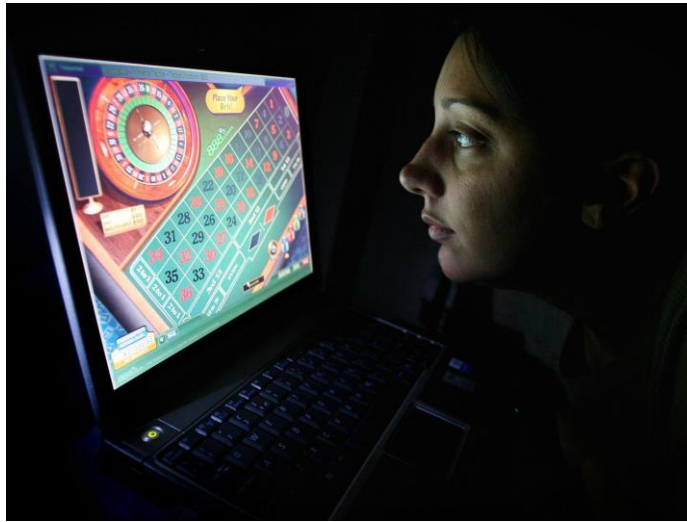
Информационная зависимость,
выражающаяся в постоянном серфинге
по сайтам из-за непреодолимой нужды
в постоянном потоке информации;

Игровая зависимость, когда человек
подсаживается и не может оторваться от
онлайн игр.



Интернет -
зависимость

ВИДЫ ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТИ



Интернет-зависимость, связанная с азартными онлайн-играми;



Интернет-зависимости связанная с так называемым киберсексуальным влечением – то есть навязчивой тягой к просмотру эротических и пронографических материалов в сети.

1
Желание постоянно
пользоваться
интернетом

2
Потеря интереса к
реальной деятельности

3
Низкая
сосредоточенность на
любом деле

4
Потеря чувства времени

5
Постоянно проверяете
новостные и
информационно-
развлекательные сайты,
обновляете почту,
новостную
ленту и аккаунты

6
Возникают трудности
взаимодействия с
реальным миром

7
Постоянно
возрастающий
уровень
социальной тревоги

8
Нарушение сна и
плохое
самочувствие

9
Забывчивость

Как избежать интернет зависимости?

Интернет -
зависимость

ПРОСТЫЕ Способы

1. Составьте список с перечнем оснований, из-за которых Вам стоит отказаться от чрезмерного использования Интернета. Любое изменение начинается с желания что-то поменять.
2. Не употребляйте пищу, сидя за компьютером, и не зависайте в интернете, сидя на кухне, так вы сможете отвлечься от on-line режима.
3. Если Вы решили избавиться от интернет-зависимости, Вам следует отрегулировать режим вашего сна.
4. Включите в жизнь физические нагрузки.
5. Откажитесь от посещения сайтов на несколько дней.

ДЛЯ НАЧАЛА,
НЕОБХОДИМО
ПРИЗНАТЬ,
ЧТО ПРОБЛЕМА
СУЩЕСТВУЕТ
И **ПОНЯТЬ**, ЧТО
ИЗБАВЛЯТЬСЯ ОТ НЕЁ
ПРИДЁТСЯ В
ОДИНОЧКУ

Как избежать интернет зависимости?

Интернет -
зависимость

СЛОЖНЫЕ

Способы

- ✓ контролировать количество времени, проведенного в виртуальном пространстве
- ✓ найти альтернативные способы проведения времени
- ✓ обратиться за помощью к психологам

Шкала на Интернет - зависимость Чена, CIAS

● Шкала компульсивных
симптомов

● Шкала симптомов отмены

● Шкала толерантности

● Шкала внутриличностных проблем и
проблем связанных со здоровьем

● Шкала управления временем

● Интегральные симптомы

● Негативные последствия

