

ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ как распознать и противостоять

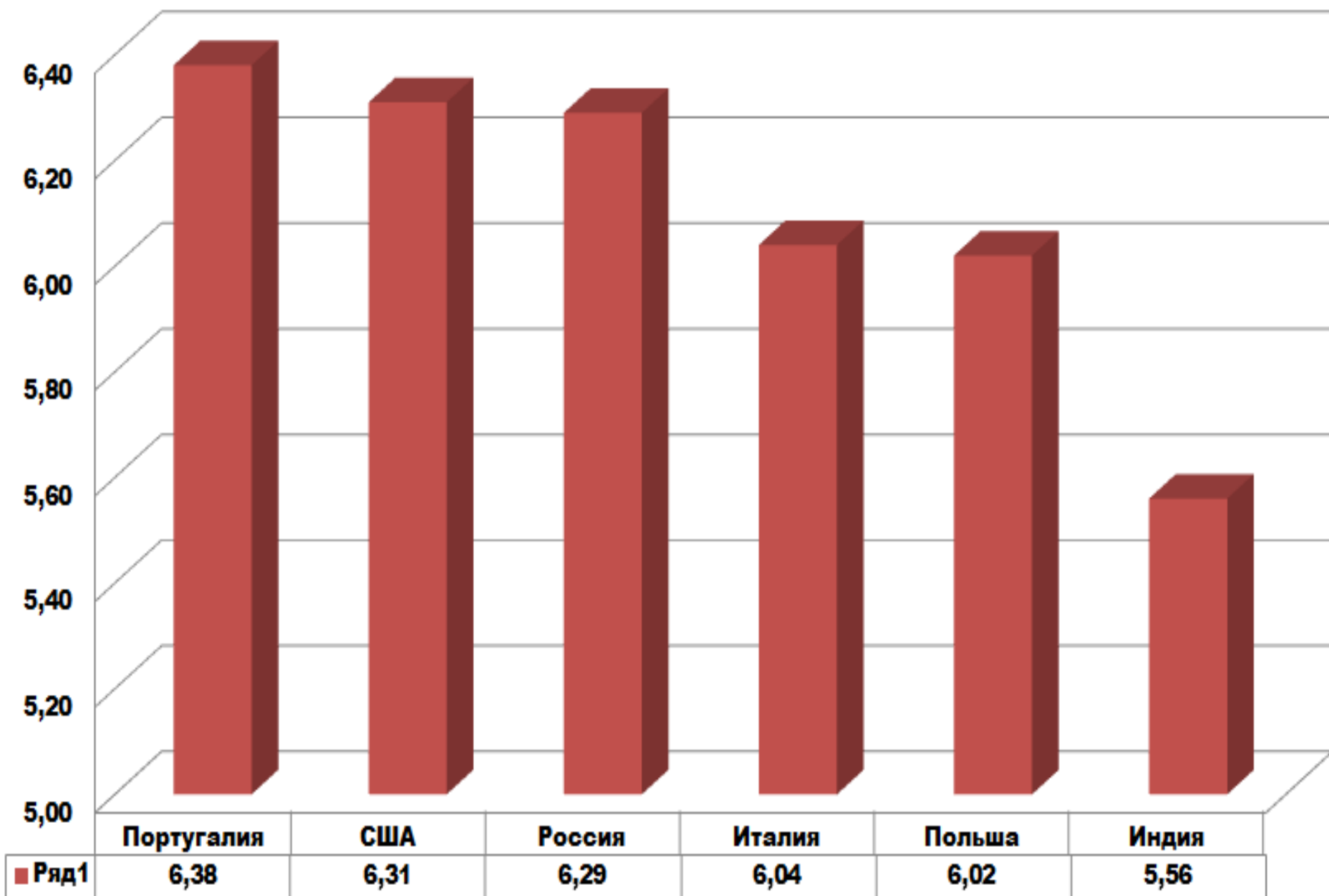


ВНИМАНИЕ – ВОПРОС

☐ **Сколько времени вы ежедневно проводите в сети с нерабочими или не учебными целями?**

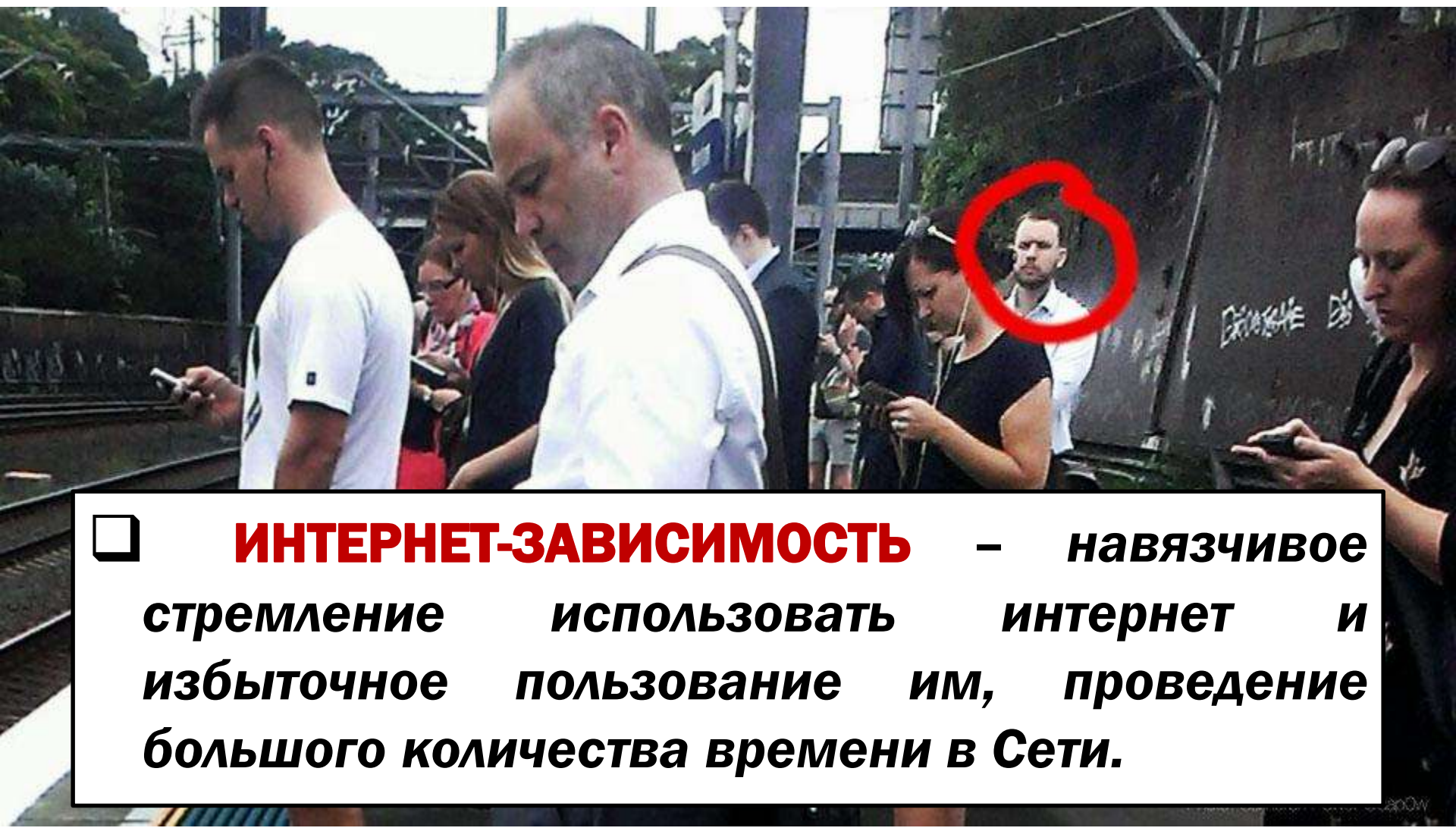


Время в день, проведенное в интернете (ч) у лиц от 16 до 64 лет





ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ



☐ **ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ** – навязчивое стремление использовать интернет и избыточное пользование им, проведение большого количества времени в Сети.

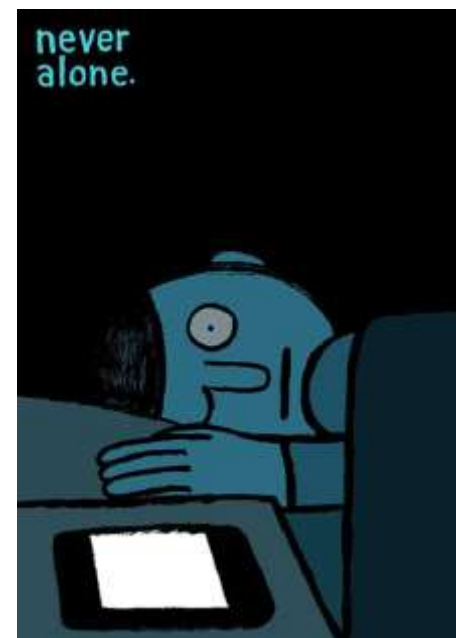
ФОРМЫ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

- ❑ **НЕОБХОДИМОСТЬ В БЕСПРЕРЫВНОМ ОБЩЕНИИ** (в социальных сетях, на форумах).
- ❑ **НЕПРЕОДОЛИМАЯ НУЖДА В ПОСТОЯННОМ ПОТОКЕ ИНФОРМАЦИИ** («веб-серфинг»).
- ❑ **ИГРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ** (зависимость от онлайн-игр).



ДАВАЙТЕ ВСПОМНИМ...

1. Как часто Вы проводите время в интернете?
2. Как часто использование интернета выступает в качестве Вашего способа проведения свободного времени?
3. Как часто использование сети интернет оказывает влияние на количество/качество сна?
4. Как часто у Вас наблюдаются проявления агрессивности/раздражительности при невозможности воспользоваться интернетом?
5. Как часто Вы замечаете ухудшение рабочих/учебных показателей в связи с использованием сети?



МНОГО ВРЕМЕНИ В ИНТЕРНЕТЕ - ЭТО СКОЛЬКО?

- Более 10 часов в день.



Абсолютная интернет-зависимость

- От 6 до 10 часов.

Сильная интернет-зависимость



- Менее 3 часов в день.

**Слабая интернет-зависимость или
отсутствие интернет-зависимости**



ПРИЧИНЫ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

- Повышенная ранимость, обидчивость;
- Склонность к депрессиям;
- Заниженная самооценка;
- Плохая стрессоустойчивость;
- Неспособность разрешения конфликтов;
- Желание уйти от проблем;
- Неспособность строить отношения со сверстниками и противоположным полом;
- Плохая адаптация в коллективе



ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ СЛИШКОМ ДОЛГО «СИДЕТЬ В ТЕЛЕФОНЕ»?

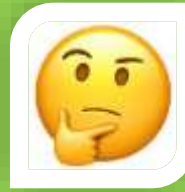
- **Повышение уровня стресса**
- **Снижение самооценки**
- **Усиление степени тяжести депрессии**
- **Повышение тревожности**
- **Падение способности к вычислениям**
- **Невнимательность**
- **Повышение опасения по поводу социального одобрения**
- **Повышение импульсивности**
- **Проблема с проработкой прошлого опыта и планированием**
- **Проблема с мотивацией**
- **Неспособность поддерживать длительные реальные отношения с другими людьми**



**ВСЕЬ МИР - ТЕАТР.
В НЁМ ЖЕНЩИНЫ, МУЖЧИНЫ – ВСЕ...**



КАК МЫ МОЖЕМ ПРОТИВОСТОЯТЬ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ?



- ✓ Соблюдать режим дня
- ✓ Выработать новые полезные привычки
- ✓ Не забывать про важность время от времени побыть в тишине
- ✓ Регулярно практиковать медитацию
- ✓ Соблюдать правила цифровой гигиены
- ✓ Устанавливать, развивать и поддерживать реальные социальные контакты

УВАЖАЕМЫЕ СТУДЕНТЫ!



- ✓ **Просто ограничить время в интернете может оказаться недостаточно, следует одновременно справляться и с причинами возникновения проблемы интернет-зависимости.**
- ✓ **Помните, что вы можете обратиться за психологической помощью в социально-психологическая службу комеджа (209 кабинет, второй этаж) – место, где вас выслушают и поймут!**



БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!

