



МКУ «Центр диагностики и консультирования»

Интернет-зависимость

Причины возникновения интернет-зависимости

В сфере семьи это:

- стойкие внутрисемейные конфликты с вовлечением в них ребенка;
- противопоставление родительских или семейных ценностей ценностям ребенка.

В сфере школы это:

- академическая неуспеваемость и конфликты с учителями;
- высокая частота случаев смены школы при конфликтных ситуациях;
- неприятие соучениками;
- экстернатное обучение.





В сфере межличностных отношений это:

- отвержение сверстниками;
- предложения и давление субкультуры компьютерных игр и субкультуры on-line общения;
- вовлеченность в виртуальную группу с принятием и разделением ее ценностей, языка, отличительных знаков.

А также:

- Отсутствие навыков самоконтроля и контроля со стороны взрослых
- Неумение самостоятельно организовывать свое свободное время
- Подражание друзьям

Симптомы интернет-зависимости:

- Проводит большую часть времени в Интернете
- Занимаясь другими делами, думает и говорит об Интернете, компьютерных играх, соц.сетях
- Начались проблемы с учёбой, в общении
- Отрыв от компьютера воспринимает агрессивно, поломка или сбой приводит в ужас
- Покраснение глаз, бледность, раздражительность
- Пренебрежение гигиеной



Стадии зависимости

1. *стадия увлечения на фоне освоения*

2. *стадия возможной зависимости*

3. *стадия выраженной зависимости*

4. *стадия клинической зависимости*



1 степень.

Увлеченность на стадии освоения.

Это овладение компьютером (игрой, программой). Застревание за компьютером обычно длится 1 месяц, затем идет на убыль.



2 степень.

Состояние возможной зависимости.

Сильная погруженность в игру, пребывание за компьютером более 3 часов в день, снижение учебной мотивации, раздражение при необходимости оторваться от компьютера, любимая тема общения— компьютер.



3 степень.

Выраженная зависимость.

Игрок не контролирует себя, эмоционально неустойчив. Неряшлив одежде, безразличен ко всему, что не касается компьютера. Пропуски уроков, снижение успеваемости. Рассеянность, полная замена друзей компьютером. Пребывание за компьютером достигает 16-18 часов в сутки.



4 степень.

Клиническая зависимость.

Необходима помощь психиатра. Серьезные отклонения от нормы в поведении, реакциях, неадекватная эмоциональность (заторможенность, импульсивность, истеричность, резкая смена настроения), отсутствие самоконтроля, отсутствующий взгляд, слышание голосов, команд, потеря аппетита, необратимые изменения в мозгу.

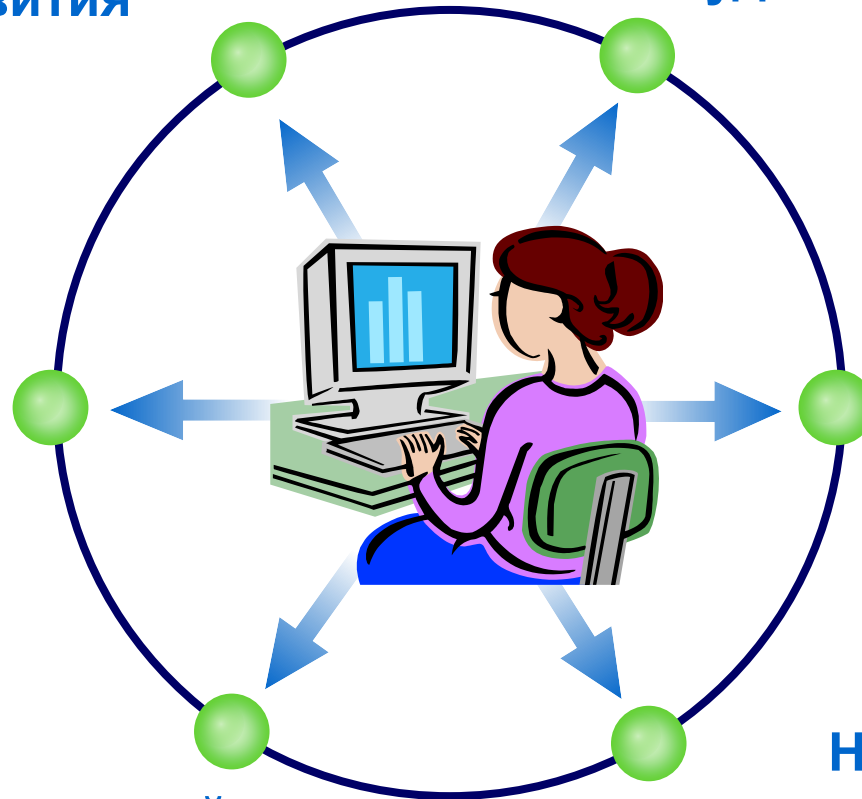
Последствия

Замедление темпов
общего развития

Ухудшение здоровья

Негативное
влияние на
психику

Замена живого
общения
виртуальным

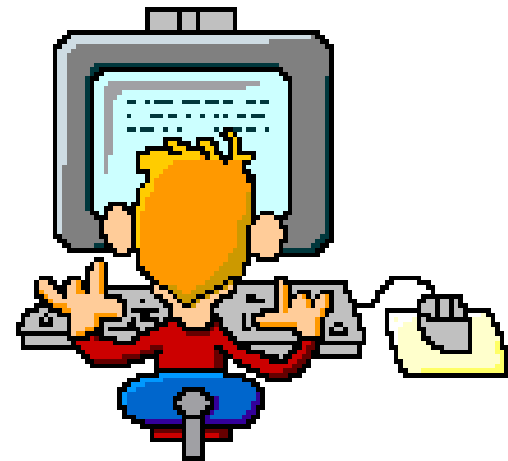


Снижение двигательной
активности

Нервное
напряжение

Как уберечь ребёнка?

- Контролировать доступ в Интернет
- Ознакомить ребёнка с временными нормами
- Контролировать внеучебную занятость ребёнка
- Приобщать к выполнению домашних обязанностей
- Культивировать совместные мероприятия в семье
- Общаться с ребёнком
- Учить ребёнка правилам общения с окружающими
- Научить ребёнка способам эмоциональной регуляции





Что делать если ребёнок зависим от компьютера?


**Настройтесь
спокойно
преодолевать
болезненное
состояние**

**Выйдите на
диалог с
ребенком**

**Установите
ограничение режима
пользования
компьютером**

**Если ситуация
ухудшается,
необходимо обратиться
к специалисту**

**Займите досуг
ребенка**



«ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ» единой социально-психологической службы
Ханты-Мансийского автономного
округа – Югры
8-800-2000-122 (для детей)
(круглосуточно, бесплатно)

Антикризисный кабинет на базе психотерапевтического отделения
КУ ХМАО-Югры СКПНД
проезд Взлетный, 11.
Время работы – с 8 до 18 часов.
Круглосуточный телефон доверия: 25-99-09

Консультация психолога
в МКУ «Центр диагностики и консультирования».
Запись по телефону: 52-56-44
Время работы: с 9.00 до 17.00 часов. Выходной – сб., вс.
Адрес: ул. Декабристов, 16