

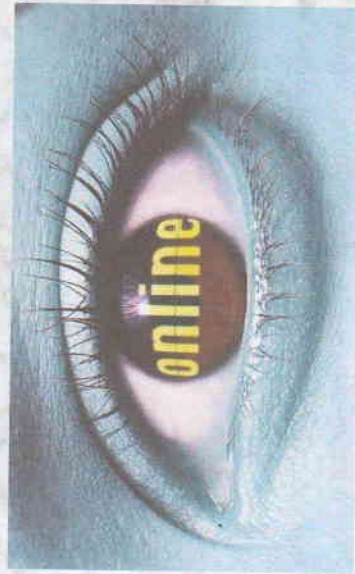
### Тест Кимберли Янг на интернет-зависимость

- 1). Озабочены ли Вы Интернетом, анализируете ли вы предыдущие онлайн-сессии и предвкушаете ли будущие?
- 2). Вы считаете, что проводите в Сети мало времени?
- 3). Вы пытались контролировать или ограничить время, проводимое в Интернете, или вообще пытались прекратить пользоваться Сетью, но эти попытки были безуспешными?
- 4). При попытках прекратить пользоваться Интернетом вы чувствуете себя усталым, раздражённым или угнетённым?
- 5). Вы находитесь в Интернете больше, чем рассчитывали?
- 6). Стояла ли когда-нибудь угроза вашей учёбе, работе или личной жизни из-за пользования Интернетом?
- 7). Давали ли вы когда-нибудь ложную информацию членам семьи, врачам, учителям или другим людям о времени пребывания в Интернете?
- 8). Используете ли вы Сеть для борьбы с плохим настроением или ухода от проблем, например, чувства вины, беспомощности или раздражения?  
*Если вы положительно ответили хотя бы на пять вопросов данного теста, то можете считать себя интернет-зависимым человеком. В этом случае стоит обратиться к психологу.*

### Профилактика интернет-зависимости у детей и подростков



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНЫХ СЛУЖБ ДЛЯ СЕМЬИ, ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ



« Интернет изменяет всё, чего бы ни коснулся, а касается он практически всего.»

ДЖОН ЭЛЛИС

Телефон: (36562) 39260; +7 978 060 86 11

Воспитайте в себе культуру интернет пользования, сделайте это царство безграничных возможностей средством для достижения целей и решения реальных, а не виртуальных задач.

Используйте Всемирную сеть для приобретения необходимых и важных навыков, а также для получения информации имеющей практическое значение.



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНЫХ СЛУЖБ  
ДЛЯ СЕМЬИ, ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

г. Феодосия,  
ул. в. Коробкова, 3

Телефон: (36562) 3 92 60  
Факс: + 7 978 060 86 11  
Эл. почта: fcsssdm@mail.ru



**Интернет** — мощное средство для самореализации, заработка, поиска новых идей, возможностей и осуществления самых невероятных задумок. Но есть и обратная сторона: Интернет вызывает сильнейшую зависимость.

**Интернет-зависимость** — это расстройство пси-



хики, сопровождающееся большим количеством поведенческих проблем, заключающееся в неспособности человека вовремя выйти из сети, а также в постоянном присутствии навязчивого желания туда войти.

### Виды компьютерной зависимости

- **Навязчивый веб-серфинг** — беспорядочные переходы с сайта на сайт.
- **Пристрастие к виртуальному общению** и виртуальным знакомствам, превалирования общения в чатах, форумах и социальных сетях живому общению.
- **Игровая зависимость** — разнообразные онлайн-игры и игры по сети.

### Симптомы интернет-зависимости

- Вы ощущаете огромную радость перед каждым новым сеансом, а без доступа в интернет испытываете грусть и уныние.
- Вас за уши не оттащить от монитора, и ни под каким предлогом не выманить на улицу
- Вы не ходите в гости, реже встречаетесь с друзьями, т.е. потихоньку теряете контакты с людьми в оффлайне.
- Вы постоянно обновляете страничку в соцсетях, часто проверяете e-mail почту, аккаунт на сайте знакомств и т.д.
- Обсуждаете компьютерную тематику даже с людьми, едва сведущими в данной области.
- Вы теряете чувство времени. Заглянув вроде бы по делу на несколько минут, вы зависаете в сети на несколько часов и не замечаете, как стремительно пролетает время
- Во время интернет-серфинга забываете об учебе, домашних делах, встречах и договоренностях.
- Вы посещаете сайты не с целью найти нужную информацию, а заходите на них бесцельно и механически.
- Тратите немалые деньги на интернет, а также на обеспечение постоянного обновления, как различных компьютерных устройств, так и программного обеспечения. Еще и пытаетесь скрыть это от близких.
- На физиологическом уровне вы чувствуете последствия длительного сидения за компьютером: боль в глазах, ломота в суставах, нарушение сна и режима питания.
- Испытываете влияние информации из сети на ваше психологическое самочувствие — негативные новости или сообщения вызывают в вас бурю отрицательных эмоций, таких как ярость, печаль или тревогу.
- Замечаете, как близкие люди все чаще начинают выражать свое возмущение по поводу того, что вы слишком много времени проводите в Интернете. И это является явным признаком интернет зависимости. Самому чрезмерную увле-

ченность интернетом заметить бывает сложно.

### Профилактика интернет-зависимости и способы избавления от нее

Чтобы начать бороться с интернет зависимостью, прежде всего необходимо признать, что проблема существует.

Самый эффективный способ борьбы с интернет-зависимостью — вернуться в реальную жизнь и забыть о существовании интернета на несколько дней. Где вход, там и выход! Чаще выезжайте на природу, встречайтесь с друзьями, посещайте различные мероприятия, посетите о давно забытом хобби, начните заниматься спортом, прочтите интересную книгу и т.д.

- Составьте список с перечнем оснований, из-за которых вам стоит отказаться от чрезмерного использования интернета.
- Если у вас нет в настоящий момент необходимости выйти в сеть, выключайте компьютер.
- Не употребляйте пищу, сидя за компьютером, так вы сможете отвлечься от онлайн режима.
- Отключите автоматические оповещения о поступлении на почту новых писем, если особой необходимости в них нет.
- Если вы решили избавиться от интернет-зависимости, вам следует отрегулировать режим вашего сна.

