

# ИНТЕРНЕТ И БЕЗОПАСНОСТЬ

## ✦ ИНТЕРНЕТ – ЗАВИСИМОСТЬ



*Клинический психолог, педагог – психолог  
Благодарёва Лилия Викторовна.*

*21.11.24*

✘ *«Интернет — нечто столь огромное, могущественное и бессмысленное, что для некоторых он стал идеальным заменителем жизни».*

Эндрю Браун

✘ Но есть и обратная сторона медали: чрезмерное увлечение интернетом может привести к формированию болезненного пристрастия (зависимости).

# ТЕРМИН «ИНТЕРНЕТ - ЗАВИСИМОСТЬ»

Этот термин был предложен в 1996 году для описания патологической, непреодолимой тяги к использованию Интернета.

Интернет-зависимость - это «пагубное воздействие на бытовую, учебную, социальную, рабочую, семейную, финансовую или психологическую сферы деятельности человека».



# ВИДЫ И ТИПЫ ИНТЕРНЕТ - ЗАВИСИМОСТИ

**Компьютерная зависимость** — возникающая против воли индивида привязанность к любым видам деятельности за компьютером.



**Зависимость от навигации в интернете** — неотступная тяга к поиску информации на сайтах.

По другому ее называют **навязчивым интернет - серфингом**, который предполагает неупорядоченный поиск информации, лишенный всякой цели и смысла.



**Патологическая привязанность к онлайн аукционам, азартным играм или электронным покупкам.**



**Киберкоммуникативная зависимость** — зависимость от общения в социальных сетях, чатах и многопользовательских онлайн - играх, приводящая к замене реальных отношений виртуальными.



# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

- Сперва хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- Невозможность остановиться ;
- Увеличение количества времени, проводимого за компьютером ;
- Пренебрежение друзьями, семьей, делами;
- Ощущение пустоты, депрессия; раздражение, переходящее в аффектацию;
- Ложь членам семьи, учителям;
- Проблемы с учебой;



# ФИЗИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ



- Поражение нервных окончаний руки, связанное с длительным перенапряжением мышц;
- Сухость в глазах;
- Головные боли;
- Боль в спине;
- Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;
- Пренебрежение личной гигиеной;
- Изменение режима сна;
- Расстройства сна,
- Истощение организма.

➤ постепенное облысение

➤ расстройства сна

➤ изменение режима сна

# СТАДИИ РАЗВИТИЯ СЕТЕВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

## Первая стадия

Включает изучение возможностей интернета и поднастроек под свои потребности и интересы.



На втором этапе время, проведённое за компьютером, неизменно возрастает, сферы использования мировой сети тоже расширяются.

Отвергается реальный мир и коммуникация в пользу сети и виртуальной реальности.



Третья стадия заметна уже не только близким, но и стороннему окружению – человек всё имеющееся время просиживает перед монитором компьютера, становится агрессивным, если видит попытки, ограничивающие ему время.

# ПОСЛЕДСТВИЯ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

- ❖ Сидя за компьютером или мобильным телефоном подросток начинает сутулиться и горбатиться. В будущем это приведёт к остеохондрозу шейного и грудного отделов позвоночника.
- ❖ Второе - это ухудшение зрения у интернет - зависимых, которое восстановить затем практически невозможно.
- ❖ Третье - это психологическое негативное влияние компьютера, т.к. ПК постоянно издаёт звук, а человек восприимчив к этому, что впоследствии приводит к раздражительности.
- ❖ Мировая паутина искажает подростковое **восприятие**, замедляя мыслительные процессы, лишая **самоконтроля**, поскольку подростковая психика не сформирована окончательно.
- ❖ Интернет сверх раскрепощает подростков, это выражается, например, в игре, что приводит к неадекватным, негативным или нецензурным комментариям в адрес других личностей в чате.



# ТЕСТ «ЕСТЬ ЛИ У ВАС ЗАВИСИМОСТЬ ОТ КОМПЬЮТЕРА?»

---

- ✗ Обработка результатов
  - За каждый ответ «Да» - 1 балл.
  - За ответ «Нет» – 0 баллов

- ✘ 1. Сидя за компьютером или в Интернете, вы теряете ощущение времени. Из-за этого часто пропускаете еду и сон.
- ✘ 2. Вы скрываете от друзей и близких, сколько времени вы провели за компьютером
- ✘ 3. Вы постоянно вспоминаете о том, что хорошо бы посидеть за компьютером, когда вам приходится отлучаться от него.
- ✘ 4. Вы способны погрузиться в плохое настроение, если в компьютере происходит сбой
- ✘ 5. Ваша привязанность к компьютеру мешает вам в выполнении домашних обязанностей

- ✘ 6. В Интернете вы сознательно выбираете себе виртуальный образ, противоречащий вашим ценностям.
- ✘ 7. Вам больше нравятся виртуальные развлечения, чем реальные
- ✘ 8. Вы уверены, что Интернет – это «другая» реальность, и вам там комфортнее, чем в реальном мире
- ✘ 9. В состоянии грусти или непонятного поведения вы предпочитаете посидеть за компьютером, чем поделиться эмоциями с друзьями

# РЕФЛЕКСИЯ. «Я – ВЗРОСЛЫЙ!»

---

- ✘ Ситуация 1. Ваш ребенок предпочитает компьютер прочим занятиям: домашним поручениям, учебе, общению со сверстниками; проводит большую часть времени в сети.

Что с ним происходит? Ваши действия?...

# РЕФЛЕКСИЯ. «Я – ВЗРОСЛЫЙ!»

---

- ✖ **Ситуация 2. Ваш ребенок проводит много времени в интернете, стал замкнутым, раздражительным, агрессивным.**

**Ваши действия?...**

# РЕКОМЕНДАЦИИ ПОДРОСТКАМ

---

- ✘ 1. Используйте реальный мир для расширения социальных контактов.
- ✘ 2. Определите своё место и цель в реальном мире.
- ✘ 3. Виртуальная реальность заполняет «дыры» в жизни. Живите без «заплаток»!
- ✘ 6. Ищите друзей в реальности.
- ✘ 7. Наполняйте жизнь положительными событиями, поступками.
- ✘ 8. Имейте собственные чёткие взгляды и убеждения.
- ✘ 9. Избегайте лживости и анонимности в виртуальной реальности.
- ✘ 10. Пребывайте «здесь и сейчас», а не «там».
- ✘ 11. Научитесь контролировать собственное время и время за компьютером.

# СОВЕТЫ ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ РАЗВИТИЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

- ✘ Ты долгое время прокачивал силу персонажа в игре, только забыл про своё собственное тело.
- ✘ Твой персонаж читал свитки и книги, слушал наставления мудрецов, но разве тебе интеллект не нужен?
- ✘ Почему ты развиваешь компьютерного персонажа, но забываешь про себя?
- ✘ Открываешь иллюзорные пространства, но боишься открыть настоящий мир?
- ✘ Делаешь «апгрейд» (upgrade) в игре, но не в своей жизни?  
Стремишься к виртуальным достижениям,  
но не ценишь тех, кому ты дорог?
- ✘ Пришло время поверить в себя и начать жить своей судьбой.
- ✘ Ты и есть реальный герой,  
и тебя ждет твой неповторимый путь!

**Путь героя!!!**

Дверь в этот мир открой,  
Ведь ты же и есть герой.

---

Время пришло идти вперед к своей мечте.



Крылья свои расправь,  
Верную цель поставь,  
В сердце своем найди стремление к высоте.  
И в этом суть, героем будь, пройди свой путь.  
Пройди свой путь...

Только вперед смотри,  
Знай - много сил внутри,  
В сердце своем найди стремление к высоте.  
И в этом суть, героем будь, пройди свой путь!



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!**

