**ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ И РОДИТЕЛЕЙ**

**Интернет-зависимость**

Интернет-зависимость – это нехимическая зависимость человека от пользования Интернетом; один из способов ухода от реальности.

**Возможности, которые дает человеку Интернет**, или причины, провоцирующие у человека формирование Интернет-зависимости

1. Анонимность, которая создает чувство безопасности и раскрепощенности при общении в чатах, беседах, диалогах

2. Возможность проявления и реализации сторон личности, не имеющих возможности проявиться в реальном мире в силу особенностей воспитания и иных причин. Например, имея проблемы в общении с противоположным полом, можно неограниченно заниматься виртуальным сексом, посещая многочисленные порносайты и общаясь в порно-чатах. Можно, общаясь в чатах, играть различные роли, которым в обычной жизни не хватает места. Вплоть до смены пола на время процесса общения

3. Большие возможности поиска новых собеседников. Надоела одна компания – нет проблем, Интернет велик

4. Неограниченный доступ к информации, который позволяет даже набрать материал на защиту диссертации.

Стоит отметить, что первые три пункта – это то, ради чего Интернет посещает большинство от него зависимых (около 91%), то есть – ради общения. У этих людей, скорее всего, существуют какие-либо проблемы при общении в реальном мире, и тогда они начинают искать друзей в мире виртуальном. Ведь там у них все получается легко и просто, и они от этого испытывают чувство, похожее на эйфорию. Им хорошо. Но стоит только выключить компьютер, как опять все становится плохо и скучно. Этим симптомы Интернет-зависимости конечно же не ограничиваются.

**Психологические симптомы Интернет-зависимости:**

• хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;

• увеличение количества времени, проводимого за компьютером;

• невозможность остановиться;

• пренебрежение семьей и друзьями;

• ощущение пустоты, депрессия, раздражение в моменты когда нет возможности воспользоваться компьютером;

• ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности;

• проблемы с работой или учебой.

**Физические симптомы Интернет-зависимости:**

• синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц);

• сухость в глазах;

• головные боли по типу мигрени;

• боли в спине;

• нерегулярное питание;

• пренебрежение личной гигиеной;

• расстройства сна, изменение его режима.

**Симптомы, указывающие на формирование Интернет-зависимости:**

• навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту или сообщения в социальных сетях;

• предвкушение следующего сеанса онлайн;

• увеличение времени, проводимого в сети онлайн;

• увеличение количества денег, расходуемых на Интернет (покупка подарков, покупка трафика и т.д.).

**Тест на определение степени зависимости от Интернета**

1. Чувствуете ли вы себя озабоченным Интернетом или социальными сетями (думаете ли вы о предыдущих онлайн сеансах и предвкушаете ли последующие)?

2. Ощущаете ли вы потребность в увеличении времени, проведенного в Интернете или социальных сетях?

3. Были ли у вас безуспешные попытки контролировать, ограничить или прекратить использование Интернета или социальных сетей?

4. Чувствуете ли вы себя усталым, угнетенным или раздраженным при попытках ограничить или прекратить пользование Интернетом или социальными сетями.

5. Находитесь ли вы в Интернете или социальных сетях больше, чем предполагали?

6. Были ли у вас случаи, когда вы рисковали получить проблемы на работе, в учебе или личной жизни из-за Интернета, в т.ч. – социальных сетей?

7. Случалось ли вам лгать членам семьи, врачам или другим людям, чтобы скрыть время пребывания в Интернете или социальных сетях?

8. Используете ли вы Интернет или социальные сети для того, чтобы уйти от проблем или от дурного настроения?

Если вы дали пять и более положительных ответов, то принимайте поздравления и бегите в магазин за тортами. У вас интернет-зависимость.

**Профилактика интернет-зависимости**

Гораздо эффективнее поиска путей как избавиться от интернет-зависимости – вовсе не допустить её развития. С самого раннего возраста необходимо приучать детей к мысли, что компьютер и интернет – средства образования и работы, а не развлечения. Отношение к компьютеру как к рабочему инструменту – самая результативная профилактика интернет-зависимости.

Детям необходимо разъяснять технику безопасности при работе за компьютером с целью сохранения здоровья, информировать их об образовательных ресурсах сети.

Крайне важно предоставлять альтернативные возможности времяпрепровождения: посещать спортивные секции, кружки, центры досуга.

Важным моментом в профилактике Интернет-зависимости является своевременное возвращение человека в реальную жизнь, поиск причин, которые побуждают его уходить от реальности посредством Интернета, и разрешение проблем, связанных с формированием данного недуга.

В России лечение Интернет-зависимости ограничивается пределами Москвы и Санкт-Петербурга. Дело все в том, что большинство зависимых либо себя таковыми не считают, либо пытаются самостоятельно бороться со своим пристрастием.

Интернет зависимость — тоже вредная привычка. От нее нужно избавляться. Ведь настоящая, реальная жизнь гораздо интереснее и красочнее, а общение с людьми воочию приносит больше удовольствия и пользы.