**Компьютерная зависимость - пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми.**

Стремительное развитие компьютерных информационных технологий и систем телекоммуникаций одна из основных характеристик современного общества. Интернет уже давно не только система хранения и передачи сверхбольших объемов информации, он стал новым слоем нашей повседневной реальности и сферой жизнедеятельности огромного числа людей.

**Три основных вида компьютерной деятельности:**

 ***1)******Познавательная*** — увлеченность познанием в сфере программирования;

***2)******Игровая*** *—* увлеченность компьютерными играми и, в частности, играми посредством;

***3)******Коммуникативная***  — увлечение сетевой коммуникацией или, как крайний вариант Интернет-аддикция.

**Интернет-зависимость в подростковом возрасте, как правило, являет собой один из двух видов: зависимость от социальных сетей или игровую зависимость.**

***1. Игровая зависимость у подростков.***

Наиболее опасными психологи считают ролевые игры. Особенно те, в которых игрок видит игровой мир не со стороны, а как бы глазами своего героя.

***2. Зависимость подростков от социальных сетей.***

Опасность социальных сетей в анонимности и возможности скрывать свою личность, примеряя различные роли по своему желанию.

**Признаки интернет зависимости у подростков:**

**1*. Потеря контроля над предметом зависимости***, ребенок перестает контролировать себя и время нахождения перед компьютером.

***2. «Доза» (то есть время нахождения за компьютером) постепенно увеличивается.***

***3. Преобладание «тоннельного» мышления.*** Все мысли только об игре или социальной сети и том, как побыстрее добраться до компьютера.

***4. Отрицание наличия проблемы, категорический отказ от помощи.***

***5. Недовольство реальной жизнью, ощущение пустоты в реальном мире.***

***6. Проблемы с учебой.***

***7. Игнорирование близких***, друзей, лиц противоположного пола, интерес концентрируется только на предмете зависимости.

***8. Расстройства сна, кардинальное изменение режима.***

***9. Агрессия в случае недоступности***

***предмета зависимости, невозможности «употребить».***

**Интернет-зависимость не наступает мгновенно, она проходит несколько стадий.**

***1. Стадия легкой увлеченности.***

Она характеризуется возникновением начального интереса к игре, ее сюжету в связи с переживанием интенсивной положительной эмоции.

***2. Стадия увлеченности.***

Для перехода на эту стадию необходимо появление у ребенка новой потребности – потребности играть в компьютерные игры. Стремление к игре на данной стадии есть мотивация, которая опосредована потребностями бегства от реальности и принятия роли.

***3. Стадия зависимости.***

Здесь уже происходят серьезные изменения в ценностно-смысловой сфере ребенка. Игра полностью вытесняет реальный мир.

***4. Стадия привязанности.***

Это последняя, завершающая стадия в компьютерной зависимости. Она характеризуется угасанием игровой активности человека, смещением психологической составляющей индивида в сторону выздоровления.

**Снизить тягу к интернету можно при соблюдении таких пунктов:**

- В свободное время заняться физическими упражнениями: прогулка, бег, тренажеры.

-Устраивать себе несколько дней нахождения в оффлайне.

- Ставить временные рамки провождения времени за компьютером.

- Путешествия и знакомство с новыми людьми могут повлиять на пересмотр своей зависимой от всемирной сети жизни.

- Нужно больше уделять внимания учебе, книгам.

- Контролировать свой сон - не сидеть за компьютером ночи напролет.

- Соблюдать режим дня.

***Такая полезная и необходимая вещь, как компьютер, таит в себе еще одну опасность — зависимость от него самого.***

*По интересующим Вас вопросам обращайтесь:*

*628011, г. Ханты-Мансийск, ул. Светлая, 65*

*Корпус № 1, тел. 8 (3467)* 93-07-60, 93-07-61

*Е-mail:* *opppvega@mail.ru*

*Проезд маршрутным такси № 22, 26*



**Бюджетное учреждение**

**Ханты-Мансийского автономного округа-Югры**

**Центр социальной помощи семье и детям «Вега»**

****

**Отделение социальной адаптации несовершеннолетних и молодёжи**

**Памятка**

**Компьютерная зависимость**



**Ханты-Мансийск**

**2016**