**Памятка для подростков**

**«Зависимость от компьютера что ЭТО??»**

**Что же такое зависимость???**

**Зависимость –** стремление человека уйти от окружающей его реальности изменяя свое психические состояние, используя для этого опьяняющие вещества (алкоголь, наркотики, одурманивающие вещества и т.д.) и даже деятельность ( работа, азартные игры, пищевая зависимость и д.р.)

**КОМПЬЮТЕР ЭТО ЗАМЕНА НАСТОЯЩЕЙ РЕАЛЬНОСТИ НА НОВУЮ РЕАЛЬНОСТЬ, КОТОРАЯ ЛУЧШЕ НАСТОЯЩЕЙ.**

Он отрывает от окружающего мира, способствует уходу в виртуальный квазимир, нарушает формирование абстрактного мышления, снижает или исключает потребность в чтении, формирует "клиповое сознание".

Главным образом, зависимость от компьютеров выражается в двух основных формах:

* Интернет-зависимость (Интернет-аддикция);
* чрезмерная увлеченность компьютерными играми (кибераддикция).

**КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ КОМПЬЮТЕРА????**

**Симптомы психологической зависимости от компьютера:**   
- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;   
- нежелание отвлечься от работы или игры за компьютером;   
- раздражение при вынужденном отвлечении;   
- неспособность спланировать окончание сеанса работы или игры с компьютером;   
- расходование больших денег на обеспечение постоянного обновления программного обеспечения (в т.ч. игр) и апгрейд компьютера;   
- забывание о домашних делах, служебных обязанностях, учебе, встречах и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере;   
- пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;   
- человек предпочитает есть перед монитором;   
- обсуждение компьютерной тематики со всеми мало-мальски сведущими в этой области людьми.

**Физические симптомы:**  
- 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, пропуск приемов пищи.  
- Пренебрежение личной гигиеной.  
- Расстройства сна, изменение режима сна.

**СЕТЕГОЛИКИ – КТО ЭТО????????**

Сетеголиками называют зависимых от Интернета людей. Им необходимо вновь и вновь быть в Сети, и они запросто могут потратить 12-14 часов в стуки, непрерывно скачивая музыку, программы, общаясь в чатах и на форумах.

**Помимо основных признаков зависимости от компьютера, у сетеголиков проявляются дополнительные симптомы:**- навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;   
- предвкушение следующего сеанса on-lien;   
- увеличение времени, проводимого on-lien;   
- увеличение количества денег, расходуемых on-lien.   
 Люди всегда нуждались и нуждаются в самовыражении. Особенно в возрасте 13-17 лет. За не имением других средств выражения своих мыслей и энергии они обращаются к компьютеру и компьютерным играм, которые создают иллюзию реальности безграничных возможностей, лишенной ответственности. Такая иллюзия оказывает разрушительное действие на психику, снижает инстинкт самосохранения в реальности.