Интернет-зависимость — проблема современного общества!

Презентацию подготовил:

Колесников Иван

Ученик 8Б класса

Лицей-интернат г. Великий Новгород.

Оглавление:

- Понятие интернет-зависимости.
- Чем опасна интернет-зависимость.
- Виды и причины возникновения интернет-зависимости.
- Стадии и причины развития.
- Симптомы интернет-зависимости.
- Лечение.
- Профилактика.
- Дополнительные советы.

Колесников Иван

Интернет-зависимость

– это расстройство в психике, сопровождающееся большим количеством поведенческих проблем и заключающееся в неспособности человека вовремя выйти из сети, а также в постоянном присутствии навязчивого желания туда войти.

Чем опасна интернет-зависимость:

- мозг человека утрачивает способность к углубленному аналитическому мышлению
- ухудшается память
- человек утрачивает навыки реального общения и замыкается в себе
- появляются проблемы со сном и приёмом пищи
- привязанность к информационным технологиям доводит даже до самоубийства
- приводит к различным заболеваниям (сколиозу, остеохондрозу, артрозу, тахикардии, аритмии, артериальной гипертонии, варикозу нижних конечностей, ухудшается зрение).

Виды и причины возникновения интернет-зависимости:

Необходимость в беспрерывном общении.

Информационная интернет-зависимость.

Игровая зависимость.

Азартные онлайн-игры.

Хакерство, интернет-аукционы и онлайн-магазины.

- Самым распространенным **видом** интернет-зависимости считается **необходимость в беспрерывном общении**. Это могут быть форумы, социальные сети и различные чаты.

Причина возникновения интернет-зависимость у подростков – это период гормональной перестройки организма, когда для молодежи становится проблематично общаться, завязывать новые знакомства, налаживать контакты с противоположным полом.

- **Информационная интернет-зависимость** (онлайн серфинг), или непреодолимая нужда в постоянном потоке информации, заставляет человека бесконечно путешествовать по Сети.

- Следующий вид интернет-зависимости – **игровая зависимость**. Это когда человек подсаживается и не может оторваться от онлайн игр.

Не единичны случаи, когда длительная игра приводила к трагическим последствиям. Например, многочасовой онлайн-сеанс игры в World of Warcraft, в октябре 2005 года довел китайскую школьницу до истощения организма и смерти.

А в 2011 году американская домохозяйка, увлекшись игрой в тот же Warcraft, забыла про свою трехлетнюю дочку, которая умерла от недоедания и обезвоживания.

- Интернет-зависимость, связанная с **азартными онлайн-играми** во многом схожа с обычным пристрастием к игре на деньги. Симптомы интернет-зависимости этого вида, а также ее причины и , что и у обычной игро

- **Хакерство;** непроизвольная тяга к покупкам вещей на **интернет-аукционах** и в **онлайн-магазинах;** бесконечное скачивание с торрент трекеров видео и аудио материалов в целях создания собственной базы.

Стадии развития интернет-зависимости:

На первой стадии пользователь знакомится с интернетом, узнает о его возможностях и выбирает подходящий для себя вариант виртуальной реальности.

Далее происходит отдаление от настоящей жизни, пользователь все больше времени начинает проводить в той реальности, которую он выбрал на предыдущей стадии. Время нахождения в онлайн увеличивается…

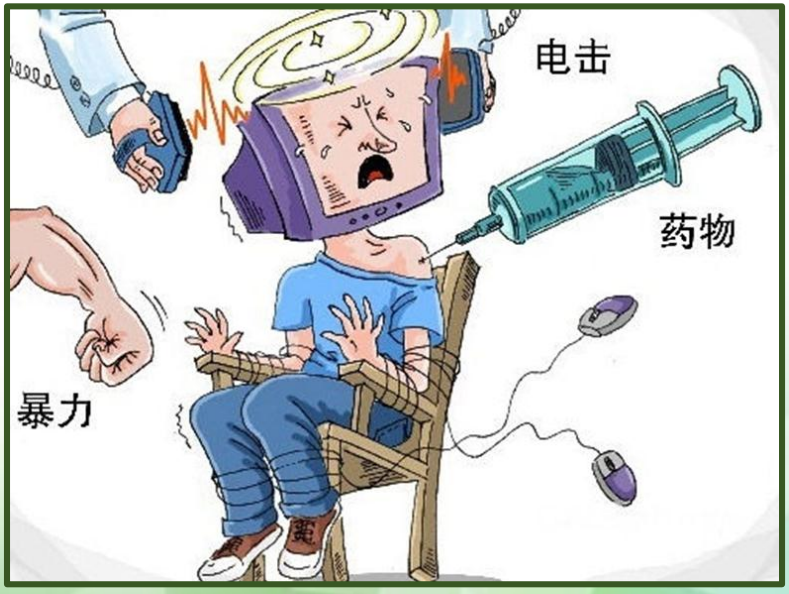
Третья стадия стабилизирующая. Проблема очевидна, признаки и симптомы интернет зависимости на лицо, она плавно переходит в хроническую форму.

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.
- Вы постоянно обновляете страничку в соцсетях, часто проверяете e-mail почту. Обсуждаете компьютерную тематику даже с людьми, едва сведущими в данной области.
- Вы теряете чувство времени.
- Во время интернет-серфинга забываете о служебных обязанностях, учебе, домашних делах.
- Тратите немалые деньги на интернет, а также на обеспечение постоянного обновления, как различных компьютерных устройств, так и программного обеспечения.
- Замечаете, как близкие люди все чаще начинают выражать свое возмущение по поводу того, что вы слишком много времени проводите в Интернете.

Лечение интернет-зависимости:

- Лечение интернет-зависимости стало частью дохода психологов и психиатров.
- В Китае, где первая клиника для лечения интернет-зависимости появилась еще в 2005 году, пациентам назначают электрошок – устройство, подающее на тело напряжение в тридцать вольт.
- В Финляндии к зависимым от интернета относятся поснисходительней, даже предоставляют отсрочку от призыва в армию.
- В России лечение интернет зависимости тоже проводится, но список клиник, занимающихся реабилитацией таких больных, ограничивается пределами Москвы и Санкт-Петербурга.



Колесников Иван

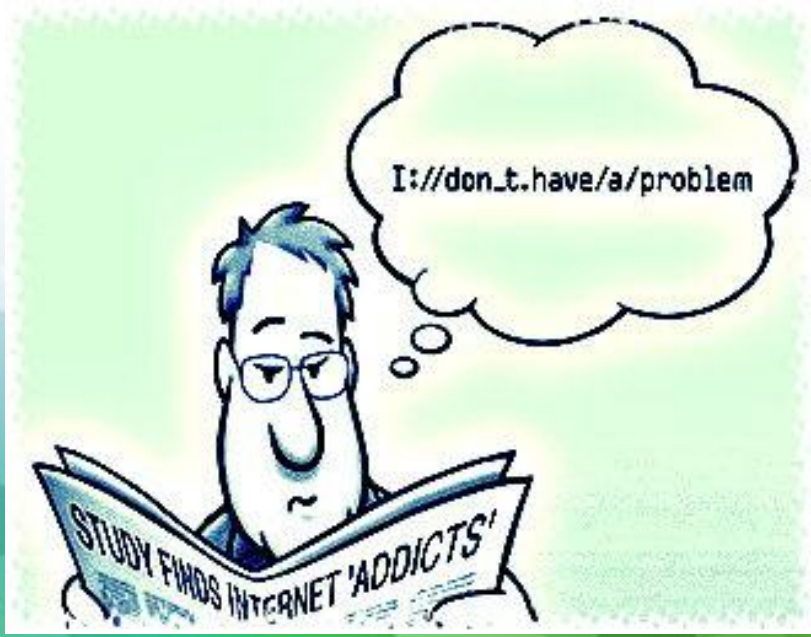
Профилактика интернет-зависимости и способы избавления от нее:

- 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.
- Вспомните о давно забытом хобби.
- Начните заниматься спортом.
- Прочтите интересную книгу.

Дополнительные советы:

- 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.
- Скопируйте в отдельный файл или распечатайте страницы, которые содержат информацию, часто вами используемую.
- Если вы решили избавиться от интернет-зависимости, вам следует отрегулировать режим вашего сна.

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



Спасибо за внимание!

Список использованных источников:

- https://ru.wikipedia.org/wiki/
- http://constructorus.ru/zdorovie/internet-zavisimost.html
- https://yandex.ru/images/
- http://pptforschool.ru