



## Компьютерная зависимость

Что же делает Интернет привлекательным для человека настолько, что может вызвать зависимость от него. Возможность анонимного общения и связанное с этим чувство свободы. Возможность представлять себя совершенно по-разному, создавать и менять образы «Я» по своему желанию.

Таким образом, это вновь возможность убежать от себя, своих проблем, в первую очередь реальных проблем в общении. Реальное общение заменяется виртуальными отношениями с другими людьми.

Признаки Интернет – зависимости во многом схожи с другими видами зависимости.

- \* Жалобы близких людей на то, что вы слишком много времени проводите в Интернете.
- \* Потеря ощущения времени при пребывании в сети.
- \* Сокращение времени на прием пищи, прием пищи во время сеанса.
- \* Предпочтение общения в сети общению с людьми в реальной жизни.
- \* Переживание особого удовлетворения, вплоть до эйфории, во время пребывания в сети.
- \* Невозможность прервать сеанс, выйти из сети, несмотря на понимание необходимости этого.
- \* Увеличение количества времени, проводимого в Интернете.
- \* Постоянные мысли о пребывании в сети или предвкушение следующего сеанса.

Пренебрежение своими обязанностями. Сужение круга друзей.

- \* Пренебрежение к членам семьи.
- \* Чувство пустоты, депрессии, скуки в периоды, не связанные с пребыванием в сети.
- \* Ложь близким, попытка скрыть от них свое чрезмерное увлечение Интернетом.
- \* Проблемы с учебой или работой. Пренебрежение личной гигиеной.

Интернет-зависимость проявляется в различных формах, основными из которых являются:

- пристрастие к виртуальным знакомствам — избыточность знакомых в сети, постоянный поиск новых контактов;
- навязчивая потребность в пребывании в чатах;
- постоянное участие в разнообразных обсуждениях на форумах;
- пристрастие к играм в сети, поиск развлечений.