

ІНТЕРНЕТ АДДИКЦІЯ - ЗНАТИ І ПРОТИДІЯТИ!

Інтернет - аддикція (від англ. addiction – схильність, звичка) – це нав'язливе прагнення до застосування Інтернету, його надмірне використання та проведення великої кількості часу в мережі.



Психологи виділяють такі стадії залежності:

Стадія легкого захоплення. Коли людина один чи кілька разів пограла у рольову комп'ютерну гру, вона входить у смак, їй починає подобатися комп'ютерна графіка, звук, сам факт імітації реального життя чи якихось фантастичних сюжетів.

Стадія захоплення. Фактором, що свідчить про перехід людини на цю стадію формування залежності, є поява в ієрархії потреб нової потреби — грати в комп'ютерні ігри. Гра в комп'ютерні ігри на цьому етапі має систематичний характер. Якщо людина немає постійного доступу до комп'ютера, можливі досить активні дії з усунення цієї перешкоди.

Стадія залежності. Залежність може оформлятися в одній з двох форм: соціалізованій та індивідуалізованій. Соціалізована форма ігрової залежності відрізняється підтримкою соціальних контактів із соціумом (хоча переважно з такими ж ігровими фанатами). Ці гравці люблять грати за допомогою комп'ютерної мережі один з одним.



Виділяють досить чіткі симптоми залежності від комп'ютерних ігор:

Психологічні симптоми:

- Відчуття ейфорії чи піднесеності під час роботи за комп'ютером;
- Нездатність зупинити роботу за комп'ютером;
- Дедалі більше часу затрачується на комп'ютерні ігри;
- Ігнорування друзів та сім'ї;
- Відчуття порожнечі, депресії та роздратованості поза комп'ютером;
- Перекладання повсякденних турбот на плечі членів сім'ї;

Фізичні симптоми:

- Зап'ястний тунельний синдром — оніміння та зниження чутливості пальців;
- Сухі очі;
- Головні болі (схожі на мігрень);
- Болі у спині;
- Нерегулярне харчування — відсутність апетиту;
- Недотримання гігієни;
- Розлади сну.

Не хочеш стати ігроманом, пам'ятай :

- Не можна грати під час депресії, при серйозних змінах у житті.
- Не варто грати, коли гостро відчуваєш самотність. Гравці погані співрозмовники.

- Набагато зменшують ризик пристрасті до гри цікаве життя, знання, розуміння того, що алкоголь, наркотики та надмір ігор – це все один ланцюжок, кінцевий пункт якого – повна самоліквідація особистості.

Імунітетом тут мають бути чуття міри та відповідальності. Згадай народну мудрість: «Що занадто, то нездорово».

За грою можна розважитися, та не більше.

Робити з неї свій спосіб життя, повір, не варто!



Быть собой - счастье. Быть в
мире с собой -счастье вдвойне. Быть в мире с миром -втройне.