

КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

форма психологической
зависимости,
которая проявляется в
навязчивом увлечении
различными
информационными
ресурсами и техническими
средствами

Материалы по теме

- Интернет-зависимость –
психическое
расстройство



- Доигрались: как
распознать зависимость
от компьютера и что с ней
делать



ГБПОУ "Палласовский
сельскохозяйственный техникум
Автор: Черновалова Л.Ю.

*Компьютер – это
инструмент, а не жизнь!*



КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Разблокируй жизнь!

ПРИЗНАКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

ДЕЗАДАПТАЦИЯ

Частичная или полная
утрата способности
приспосабливаться к
условиям окружающей
среды

МНИМАЯ ЗНАЧИМОСТЬ

Повышение личной
значимости за счет
получения

сообщений в сети

ИЛЛЮЗИЯ ДОСТИЖЕНИЙ

«Построение» желаемого
за счет виртуальных
ресурсов»

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ «БУРГЕР»

Компенсация нехватки
положительных эмоций и
впечатлений играми,
чужими фото, фильмами и
т.д.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ, ТИПЫ БАЛАБОЛ

пристрастие к
виртуальному общению,
постоянный мониторинг
своих страниц в
социальных сетях,
навязчивое желание
комментировать.

ВЕБ-СЁРФЕР

бездумное пролистывание
страниц и
интернет-вкладок,
постоянная проверка
почты, непрерывное чтение
новостей и
блогов, а также почти любой
информации.

ГЕЙМЕР

навязчивое увлечение
сетевыми,
браузерными играми,
играми в
социальных сетях.

Как избавиться от интернет - зависимости:

- правильно выявить
причину заболевания;
- ограничить время
пребывания в
интернете;
- отказаться от
пользования
интернетом для чтения
книг, которые есть в
печатном варианте;
- посещать
консультации по
коррекции поведения,
а потом и сеансы
психотерапии у
специалиста.

