

**Ананьев В.А. Практикум по психологии здоровья. Методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике. – СПб.: Речь, 2007. – 320 с. С 158. Приложение 19**  
**КРИТЕРИИ ДИАГНОСТИКИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ<sup>9</sup>**

Должно настораживать и вызывать подозрение в патологическом увлечении, если ребенок примерно через полгода со дня знакомства с компьютером имеет следующие поведенческие признаки:

1. Появление чувства радости, эйфории при контакте с компьютером, а также в предвкушении контакта.
2. Отсутствие контроля над временем взаимодействия с компьютером, потеря чувства времени.
3. Многочасовое пребывание за компьютером, в основном за одной и той же программой, нередко допоздна.
4. Возникновение чувства раздражения, гневливости либо угнетения, пустоты, депрессии при отсутствии контакта с компьютером.
5. Постепенное ухудшение успеваемости, регулярные пропуски занятий, учебное время проводится в компьютерном клубе или за компьютером.
6. Заметно уменьшается общение с друзьями, прежние увлечения теряют свою привлекательность, появляется равнодушие к тому, что раньше волновало, все чаще темой разговоров становятся компьютерные игры, технологии усовершенствования работы компьютера.
7. Попытка запретить пользоваться компьютером дома приводит к конфликтам; ребенок начинает где-то пропадать до поздней ночи, может возвращаться домой под утро.
8. Увеличивается количество денег, требуемых на карманные расходы. При этом из дома периодически пропадают деньги.
9. Меняется круг знакомств, в основном это теперь приятели из компьютерного клуба.
10. После наказаний с легкостью даются обещания «исправился», то есть прекратить посещать клуб, красть деньги и т. п.
11. Появляется капризность, эгоистичность, раздражительность, порой доходящая до плохо контролируемой агрессии.
12. Использование компьютера для снятия внутреннего напряжения, тревоги, депрессии, то есть вообще для улучшения настроения.
13. Нарушается сон, ухудшаются внимание и память.
14. Снижается острота зрения, возможно появление искривлений позвоночника.

# ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ

- \* Интернет-зависимости звучит так: "Это навязчивое желание войти в Интернет, находясь offline, и неспособность выйти из Интернет, будучи online".



## Симптомы сетевой наркомании:

- подросток выходит в Интернет тогда, когда у него плохое настроение;
- подросток чувствует себя подавленно, когда проводит в Интернет меньше времени, чем обычно;
- подросток чувствует, что Интернет-зависимость мешает работе (учебе) или отношениям с людьми вне Интернет, но, тем не менее, продолжает "зависать" в Сети;
- подросток скрывает от родных и знакомых, сколько времени на самом деле проводит в Интернет и что он там делает;
- подросток пытается проводить в Интернет меньше времени, но безуспешно;
- находясь в offline, подросток думает о том, что происходит в Интернет;
- подросток предпочитает общению с людьми поиск информации через Интернет

## Интернет-зависимость

### Виды интернет-зависимости подростков:

- навязчивый веб-серфинг – беспорядочные переходы с сайта на сайт;
- пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам, превалирование общения в чатах, форумах и социальных сетях живому общению;
- игровая зависимость – разнообразные онлайн-игры и игры по сети.

