

## ВАЖНО ЗНАТЬ:

- В Интернете есть **Служба Анонимной Помощи пользователям**, предлагающая психологическую поддержку он-лайн и «Виртуальная психологическая служба».
- Большинство специалистов (психологи, психотерапевты) рекомендуют **очную индивидуальную или групповую психотерапию**.
- Если ребенок отказывается идти к психологу за помощью (а именно так обычно и бывает), **родители сами должны обратиться к специалистам** за консультацией.
- **Резко отнимать или запрещать** компьютерные игры подростку, который уже втянулся – **нельзя**.
- Делать это стоит последовательно, лучше **подготовиться вместе с психологом**.

## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ:

- **Проанализируйте вашу собственную систему ценностей** в отношении воспитания детей. Способствует ли она реализации личности в обществе?
- **Будьте честными**. Все подростки весьма чувствительны ко лжи.
- **Избегайте длинных объяснений** или бесед.
- Старайтесь **вовремя уловить изменения** в подростке. Они могут выражаться в неординарных вопросах или в поведении и являться признаком одаренности.
- **Уважайте в ребенке индивидуальность**. Не стремитесь проецировать на него собственные интересы и увлечения.

**СЕМЬЯ – ЭТО ОДНО ЦЕЛОЕ.  
ЗАВИСИМОСТЬ КОГО-ТО ИЗ ЕЕ ЧЛЕНОВ НЕИЗБЕЖНО  
ОТРАЖАЕТСЯ НА ВСЕХ ОСТАЛЬНЫХ. И В ТО ЖЕ ВРЕМЯ,  
НАЧАВ ИЗМЕНЯТЬ СЕБЯ, ВЫ МОЖЕТЕ ПОМОЧЬ СВОЕМУ  
РЕБЕНКУ ВЕРНУТЬСЯ К НОРМАЛЬНОЙ ЖИЗНИ**

### Адрес ГАУЗ «РЦОЗиМП»:

420021, г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16  
тел.: (843) 278-96-11  
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

### Адрес Центра здоровья ГАУЗ «РЦОЗиМП»:

420021, г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16  
тел.: (843) 570-55-08  
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

### ГАУЗ «РЦОЗ и МП» в социальных сетях:

-  <https://rcmp.tatarstan.ru/>
-  @iazdorov
-  <https://vk.com/club202773375>
-  [azdorovkazan/ГАУЗ «РЦОЗиМП»](https://www.facebook.com/azdorovkazan/)
-  ГАУЗ«РЦОЗиМП» <https://ok.ru/group/61833883549814>

© Фолиант, 2021  
Тираж 3000. Отпечатано в ООО «Фолиант».  
420111 г. Казань, ул. Профсоюзная, 17в.



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ  
ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО  
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ ТАТАРСТАНА



РЕСПУБЛИКАНСКАЯ  
ПСИХИАТРИЧЕСКАЯ  
БОЛЬНИЦА  
ИМ. АКАД. БЕХТЕРЕВА  
МЗ РТ

# ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ- ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ



Казань  
2021



**«ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ» – это широкий термин, обозначающий большое количество проблем поведения и контроля над влечениями.**

#### **ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:**

- **Компьютерную зависимость** – навязчивая игра в компьютерные игры «стрелялки» (Doom, Quake, Unreal и др., стратегии типа Star Craft).
- **Пристрастие к виртуальным знакомствам** – избыточность знакомых и друзей в Сети.
- **Навязчивую потребность в Сети** – игра в онлайн-овые азартные игры, постоянные покупки или участия в аукционах.
- **Информационную перегрузку** (навязчивый web-серфинг) - бесконечные путешествия по Сети, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам.
- **Киберсексуальную зависимость** – непреодолимое влечение к посещению порносайтов и занятию киберсексом.



#### **ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ, ЧТО У ПОДРОСТКА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ:**

- Чрезмерное, ничем не мотивированное злоупотребление временем работы в сети, не связанное с профессиональной, научной или иной созидательной деятельностью;
- Использование Интернета как преобладающего средства общения;
- Создание и эксплуатация виртуальных образов, крайне далёких от реальных характеристик;
- Влечение к Интернет-играм и создание вредоносных программ (без какой-либо цели);
- Субъективно воспринимаемая невозможность обходиться без работы в сети.



#### **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ:**

- Увеличение количества времени, проводимого за компьютером.
- Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером.
- Невозможность остановиться.
- Пренебрежение семьей и друзьями.
- Ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером.
- Ложь членам семьи о своей деятельности.
- Проблемы с учебой.



#### **ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ:**

- Сухость в глазах.
- Головные боли по типу мигрени.
- Боли в спине.
- Нерегулярное питание, пропуск приёмов пищи.
- Пренебрежение личной гигиеной.
- Расстройства сна, изменение режима сна.

- Синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц).



#### **ОПАСНОСТИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ:**

- Использование компьютера причиняет ущерб физическому, психологическому, межличностному и семейному статусу.
- Злоупотребление Интернетом ведет к социальной изоляции, увеличивающейся депрессии, неудачам в учебе.
- Компьютер становится мощным стимулом и главным объектом для общения. На первых порах компьютер может компенсировать подростку дефицит общения, затем это общение может стать не нужным вовсе.
- Подросток может проявлять агрессию, в случае лишения его доступа к компьютерным играм.
- Вседозволенность и простота достижения цели в играх может повлиять на уверенность, что и в реальной жизни все так же просто и можно «заново начать» игру.
- Подростки перестают фантазировать, снижается способность создавать визуальные образы, наблюдается эмоциональная незрелость, безответственность.
- Компьютерная зависимость формируется намного быстрее, чем любая другая традиционная зависимость: курение, наркотики, алкоголь.
- Дом и семья уходят на второй план.
- И все-таки, самое главное последствие интернет-зависимости – **асоциальность**. То есть, вам уже незачем встречаться с друзьями, если можно поговорить с ними по скайпу, незачем

куда-то звонить, если можно отправить e-mail, незачем ходить в магазин, если можно заказать через интернет. Чем больше вы сидите в интернете, тем быстрее теряете навыки реального общения, а значит, сложнее сходитесь с незнакомыми людьми.



#### **ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ:**

- Личный пример родителей, если вы разрешаете играть подростку некоторое время в день, то вы и сами не должны просиживать у компьютера больше времени.
- Список совместных дел, игр, развивающих уличных состязаний. Все должно быть спланировано, чтобы не оставалось свободной минуты.
- Лечение «красотой» реальности: познать мир, музеи, театры, парки, путешествия, общение с интересными собеседниками.
- Важно четко контролировать те игры, в которые играет подросток. Вы должны знать, что это за игра и отслеживать любые отклонения в поведении подростка после того, как он поиграл в игру.
- Раздражительность, возбужденность, бессонница – все это указывает на то, что либо было превышено время игры, либо игра не подходит подростку.
- Отдавать предпочтение развивающим играм и сайтам. Обсуждать с подростком те игры, в которые ему было бы, по вашему мнению, полезнее играть.
- Установка специальных сетевых фильтров и специализированного ПО, позволяющего контролировать и лимитировать общение подростка с компьютером.