

Преодоление Интернет-зависимости

1. Признайте свою зависимость. «Патологическое использование компьютера» можно распознать по «симптомам» навязчивой потребности, пропущенным урокам и встречам, забытой и несделанной домашней работе, потере контакта с друзьями и родственниками.

2. Определите проблемы, лежащие в основе зависимости. В зависимости от возраста человека, такие моменты, как неуверенность в будущем, трудность успевать в школе или проблемы социальных отношений, могут подвигнуть ребенка на побег в гостеприимные виртуальные миры.

3. Решайте реальные проблемы. Стараясь избежать стрессовых ситуаций, мы только усложняем их. Вы можете найти репетитора, который поможет с домашним заданием, поможет начать решать социальные трудности, написать о том, что вас «гложет», или даже обратиться к специалисту.

4. Контролируйте работу на компьютере. Совсем не обязательно полностью выключать его — можно просто ограничить время нахождения в Интернете. В зависимости от возраста родители или сам учащийся могут взять на себя эту ответственность. Все виды деятельности должны быть выстроены по их приоритетности. Общение в Интернете не должно происходить до выполнения домашней работы или других обязанностей.

5. Проводите различие между интерактивной фантазией и полезным использованием Интернета.

Тест на определение Интернет-зависимости:

тест Кимберли Янг. (http://www.psyhelp.ru/texts/iad_test.htm)

Для выявления Интернет-зависимости ответьте на следующие вопросы:

Часть 1

1. Часто ли вы замечаете, что проводите онлайн больше времени, чем намеревались?
2. Часто ли вы пренебрегаете домашними делами, чтобы провести больше времени в сети?
3. Часто ли вы предпочитаете пребывание в сети интимному общению с партнером?
4. Часто ли вы заводите новые знакомства с пользователями Интернета, находясь онлайн?
5. Часто ли окружающие интересуются количеством времени, проводимым вами в сети?
6. Часто ли страдают ваши успехи в учебе или работе, так как вы слишком много времени проводите в сети?
7. Часто ли страдает ваша производительность труда из-за увлечения Интернетом?
8. Часто ли вы занимаете оборонительную позицию и скрываете, когда вас спрашивают, чем вы занимаетесь в сети?
9. Часто ли вы блокируете беспокоящие мысли о вашей реальной жизни, утешительными мыслями об Интернете?
10. Часто ли вы обнаруживаете себя предвкушающим, как вновь окажетесь в Интернете?
11. Часто ли вы ощущаете, что жизнь без Интернета скучна, пуста и безрадостна?
12. Часто ли вы ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь Вас от пребывания в сети?
13. Часто ли вы пренебрегаете сном, засиживаясь в Интернете допоздна?
14. Часто ли вы предвкушаете, чем займетесь в Интернете, находясь оффлайн, или фантазируете о пребывании онлайн?
15. Часто ли Вы говорите себе «еще минутку», находясь онлайн?
16. Часто ли терпите поражение в попытках сократить время, проводимое в сети?
17. Часто ли вы пытаетесь скрыть количество времени, проводимое вами в сети?
18. Часто ли вы выбираете провести время в Интернете, вместо того, чтобы выбраться куда-либо с друзьями?

19. Часто ли вы испытываете депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне сети, и отмечаете, что это состояние проходит, как только вы оказываетесь онлайн?

Часть 2

1. Чувствуете ли вы эйфорию, оживление, возбуждение, находясь за компьютером?
2. Требуется ли вам проводить все больше времени за компьютером, чтобы получить те же ощущения?
3. Чувствуете ли вы пустоту, депрессию, раздражение, находясь не за компьютером?
4. Случалось ли вам пренебрегать важными делами, в то время как вы были заняты за компьютером, но не работой?
5. Проводите ли вы в сети больше 3 часов в день?
6. Если вы в основном используете компьютер для работы, участвуете ли в рабочее время в чатах или обнаруживаете себя на не связанных с работой сайтах более, чем дважды в день?
7. Качаете ли вы файлы с порносайтов?
8. Считаете ли вы, что с человеком легче общаться онлайн, нежели лично?
9. Говорили ли вам друзья или члены семьи, что вы слишком много времени проводите онлайн?
10. Мешает ли вашей деловой активности количество времени, проводимое в сети?
11. Бывало ли такое, что ваши попытки ограничить время, проводимое в сети, оказывались безуспешными?
12. Бывает ли так, что ваши пальцы устают от клавиатуры или щелканья кнопкой мыши?
13. Случалось ли вам лгать на вопрос о количестве времени, проводимом в сети?
14. Был ли у вас хоть раз «синдром карпального канала» (онемение и боли в кисти руки)?
15. Бывают ли у вас боли в спине чаще, чем 1 раз в неделю?
16. Бывает ли у вас ощущение сухости в глазах?
17. Увеличивается ли время, проводимое вами в сети?
18. Случалось ли вам пренебречь приемом пищи или есть прямо за компьютером, чтобы остаться в сети?
19. Случалось ли вам пренебречь личной гигиеной, например, бритьем, причесыванием и т. п., чтобы провести это время за компьютером?
20. Появились ли у вас нарушения сна и/или изменился ли режим сна с тех пор, как вы стали использовать компьютер ежедневно?