

# Безпечний Інтернет

Степова Даша

# Що таке інтернет-залежність?

- Інтернет-залежність - психічний розлад, нав'язливе бажання підключитися до Інтернету і хвороблива нездатність вчасно відключитися від Інтернету. Інтернет-залежність є широко обговорюваним питанням, але її статус поки знаходиться на неофіційному рівні.



# Ігрова залежність

Залежність від комп'ютерних ігор - одна з серйозних проблем сучасного суспільства. Про неї говорять поряд з алкоголізмом і наркоманією, адже по суті, у всіх трьох недуг загальний вплив - вони підпорядковують собі людей, відволікаючи їх від реального світу яскравою приманкою і дуже швидко викликають хворобливе звикання. Позбутися від неадекватного пристрасть до комп'ютерних ігор досить складно - цей процес вимагає втручання фахівця і чуйності з боку оточуючих ігromана людей, а так само його власної сили волі і бажання повернутися в справжній світ. По суті, відмова від подібної розваги - справжнє психологічне лікування, невідкладна допомога «хворого», якою не можна нехтувати.



# Кібербулінг



- Кібербулінг – це переслідування інших осіб з використанням сучасних електронних технологій: ІНТЕРНЕТу (електронної пошти, форумів, чатів, ICQ) та інших засобів електронної техніки – мобільних телефонів, пейджера.
- Це явище набирає в Україні все більших обертів, і вже настав час, говорити про нього, як про одну з найрозповсюдженіших форм насильства – кібертероризм.
- Волонтерами Київського психологічного центру "Територія психотерапії та тренінгу «Психолог»", проведено незалежне опитування київських школярів, віком від 10 до 16 років. В опитуванні прийняли участь 346 бажаючих учнів.
- 62 відсотки опитаних, визнали застосування по відношенню до себе електронних технологій (через інтернет та мобільний телефон), які можна розцінювати проявом кібертероризму.
- Частіше всього це була нецензурна лайка (49%); пропозиції відвідати порносайт, переглянути відео із сценами насильства (26%). Майже щочетвертого користувача мережі ІНТЕРНЕТ ображали, над ним насміхались, його лаяли. Досить часто(26% респондентів), свідчили випадки шантажу та погроз на свою адресу.

# Симптоми інтернет-залежності

- Ви відчуваєте величезну радість перед кожним новим сеансом, а без доступу в Інтернет відчуваєте смуток і зневіру.
- Вас за вуха не відтягнути від монітора, і ні під яким приводом не виманити на вулицю.
- Ви не ходите у гості, рідше зустрічаєтеся з друзями, тобто потихеньку втрачаєте контакти з людьми в офлайн.
- Ви постійно оновлюєте сторінку в соцмережах, часто перевіряєте e-mail пошту, аккаунт на сайті знайомств, тощо. Обговорюєте комп'ютерну тематику навіть з людьми, ледь досвідченими в даній області. Ви втрачаєте відчуття часу.
- Заглянувши начебто у справі на декілька хвилин, ви зависаєте в мережі на декілька годин і не помічаєте, як стрімко пролітає час.



- Під час інтернет-серфінгу забуваєте про службові обов'язки, навчання, домашні справи, зустрічі і домовленості.
- Сайти ви відвідуєте не з метою знайти потрібну інформацію, а заходите на них безцільно і механічно.
- Витрачаєте чималі гроші на Інтернет, а також на забезпечення постійного оновлення, як різних комп'ютерних пристроїв, так і програмного забезпечення. Ще й намагаєтеся приховати це від близьких. На фізіологічному рівні ви відчуваєте наслідки тривалого сидіння за комп'ютером: біль в очах, ломота в суглобах, порушення сну і режиму харчування.
- Відчуваєте вплив інформації з мережі на ваше психологічне самопочуття – негативні новини або повідомлення викликають у вас бурю негативних емоцій, таких як лють, печаль або тривогу.
- Помічаєте, як близькі люди все частіше починають висловлювати своє обурення з приводу того, що ви занадто багато часу проводите в Інтернеті..

