

Беседа с учащимися на тему «Интернет безопасность»

Возникновение проблемы

Информация для человека имеет огромное значение. Компьютер и Интернет является мощным инструментом обработки и обмена информацией, кроме того, благодаря компьютеру стали доступными различные виды информации. Это и считается первопричиной компьютерной или интернет зависимости, так как в определённом смысле они страдают нарушением процессов обмена информацией.

Проблема интернет - зависимости выявилась с возрастанием популярности сети Интернет. Некоторые люди стали настолько увлекаться виртуальным пространством, что начали предпочитать Интернет реальности, проводя за компьютером до 18 часов в день. Резкий отказ от Интернета вызывает у таких людей тревогу и эмоциональное возбуждение. Психиатры усматривают схожесть такой зависимости с чрезмерным увлечением азартными играми.

Что же такое игровая зависимость?

Прежде всего - это неконтролируемое влечение к азартным играм, которое овладевает рассудком и подчиняет себе поведение страдающего этим заболеванием. Как говорят исследования этого заболевания, в случае прекращения игры, у игроков возникает состояние, схожее с синдромом отмены у алкоголиков и наркоманов. Констатировать, что у человека развивается это заболевание можно по ряду признаков:

1. чтобы получить необходимый выброс адреналина с каждым разом поднимаются все выше и выше ставки;
2. при завершении игры игрок испытывает дискомфорт, нервозность и снова стремится окунуться в атмосферу игры;
3. даже крупные проигрыши не могут подавить желание играть;
4. угроза потерять работу, семью игрока совершенно не волнует;
5. для продолжения игры игрок начинает постоянно обманывать своих родственников с целью получения денег для продолжения игрового процесса;
6. игра становится своеобразной ширмой, за которой можно укрыться от жизненных проблем

Классификация интернет зависимости

Основные 6 типов интернет - зависимости таковы:

1. **Навязчивый веб-серфинг** — бесконечные путешествия по Всемирной паутине, поиск информации.
2. **Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам** - большие объёмы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в Сети.
3. **Игровая зависимость** - навязчивое увлечение компьютерными играми по сети.

4. **Навязчивая финансовая потребность** - игра по сети в азартные игры, ненужные покупки в интернет- магазинах или постоянные участия в интернет- аукционах.
5. **Пристрастие к просмотру** фильмов через интернет, когда больной может провести перед экраном весь день не отрываясь из-за того, что в сети можно посмотреть практически любой фильм или передачу.
6. **Киберсексуальная зависимость** - навязчивое влечение к посещению порносайтов и занятию киберсексом.

Последствия игровой зависимости.

1. Снижение уровня личности.
2. Большой денежный долг.
3. Распад семьи.
4. Потеря друзей.
5. Потеря социального статуса.

Играми, вызывающими самую сильную зависимость, чаще всего считаются сетевые, особенно MMORPG. Известны случаи, когда слишком долгая игра приводила к фатальным последствиям. Так, в октябре 2005 года умерла от истощения китайская девочка после многосуточной игры в [World of Warcraft](#). После этого в игре была проведена виртуальная церемония похорон.

Не пытайтесь справиться с болезнью своими силами доверьтесь профессионалам!

Игровая зависимость излечима!

Лудомания (игровая зависимость, игромания, гэмблинг-зависимость) - патологическая склонность к азартным играм заключается в частых повторных эпизодах участия в азартных играх, которые доминируют в жизни человека и ведут к снижению социальных, профессиональных, материальных и семейных ценностей, такой человек не уделяет должного внимания своим обязанностям в этих сферах.

Игромания - болезненное состояние характеризующееся психологической неконтролируемой зависимостью от игры, эмоциональными расстройствами и как следствие депрессивным состоянием.

Новый экономический путь привел нашу страну не только к изменению условий жизни, но и появлению новых психологических зависимостей. Некоторым игровые автоматы или лотереи кажутся развлечением и безобидным средством для снятия стресса. Однако в последнее время люди стали массово "подсаживаться" на игру. Именно "подсаживаться", поскольку научно доказано, что пристрастие к игре - это психологическая зависимость, называемая - **игромания**.

Игромания (игровая зависимость), как и любая из иных видов зависимости (алкогольной, наркотической и прочих) в своем развитии проходит через определенные этапы, которые условно можно разделить на три.

На первом этапе формируется основа **игровой зависимости**, которая начинает проявляться в усиленном желании играть. При этом четко выраженной зависимости еще нет, как и осознания этого, но частота игр возрастает, постепенно увеличиваются размеры ставок, да и **игровые сеансы** становятся все длиннее и длиннее.

На втором этапе *игровой зависимости* игроку намного труднее только усилием воли подавить в себе желание играть. Возникает и превращается в настоящую борьбу мотив «**играть – не играть**». Сеансы игры еще больше удлиняются, увеличивается и частота игр. Характер игры приобретает безудержный характер. Возможные выигрыши тут же бросаются в игру. Да и поведение **игромана** определяется все возрастающим азартом и иллюзиями – он верит в свою счастливую звезду, везение, начинает выстраивать свои методы игры, определяет для себя "фартовые" числа и вообще, опутывает весь процесс игры мистикой и суевериями.

На третьем этапе **игромания** столь сильна, что у игромана уже отсутствует борьба мотивов. Он готов *играть* постоянно, ежедневно и сколь угодно длинный промежуток времени. В перерывах между *игрой* он грезит о ней. Деньги на этом этапе воспринимаются игроком, как атрибут для игры. Желание играть становится непреодолимым, целью игры становится сама игра, и неважны ни огромные долги, ни новая возможность проигрыша.

Провести тест игровой зависимости.

Официально медицина пока не признала интернет-зависимость психическим расстройством, и многие эксперты в области психиатрии вообще сомневаются в существовании интернет-зависимости или отрицают вред от этого явления.

Зависимость (наркотическая) в медицинском смысле определяется как навязчивая потребность в использовании привычного вещества, сопровождающаяся ростом толерантности и выраженными физиологическими и психологическими симптомами. Рост толерантности означает привыкание ко всё большим и большим дозам. Также зависимость (аддикция) в психологии определяется как навязчивая потребность, ощущаемая человеком, подвигающая к определённой деятельности. Этот термин употребляется не только для определения наркомании, но и применяется к другим областям, типа проблемы азартных игр, обжорства или гиперрелигиозности. Очевидно, его можно употреблять и при рассмотрении интернет-зависимости. Здесь характер зависимости иной, чем при употреблении наркотиков или алкоголя, то есть физиологический компонент полностью отсутствует. А вот психологический проявляется очень ярко. Таким образом, можно определить интернет-зависимость как нехимическую зависимость — навязчивую потребность в использовании Интернета, сопровождающуюся социальной дезадаптацией и выраженными психологическими симптомами.

По данным различных исследований, интернет-зависимыми сегодня являются около 10 % пользователей во всём мире. Несмотря на отсутствие

официального признания проблемы, интернет-зависимость уже принимается в расчёт во многих странах мира. Например, в Финляндии молодым людям с интернет-зависимостью предоставляют отсрочку от армии.

В связи с повсеместным распространением компьютерных игр и отсутствием контроля, в частности, возрастного, среди населения России практически во всех возрастных группах началась своеобразная эпидемия игромании.

Подростки не оказались в стороне от нее. У последних имеются свои особенности игровой зависимости. Исследование особенностей игры среди подростковой популяции в 10000 человек в возрасте от 12 до 13 лет из 114 школ показало, что подростки играют практически в те же игры, что и взрослые. По данным исследователей, более 5 % подростков могут быть отнесены к проблемным игрокам.

Исследователи указывают на факт игровой зависимости среди родителей, а также положительное отношение к игре в семье. Говоря о факторах, препятствующих подростковой игромании, исследователи отмечают воспитание в семье таких качеств, как умение сохранять свои деньги, составлять и поддерживать бюджет

Проблемы в семье, как правило, возникают в результате недостатка внимания к тому или иному члену семьи. Ссоры и непонимание проблем зависимого человека только усугубляют положение отношений в семье. Так как интернет-зависимый человек поглощает много информации и, возможно, знаний, подобные изменения вызывают внутреннюю напряжённость и обеспокоенность. Семейные скандалы могут лишь еще больше повредить психику человека. Лучший способ решить проблемы семьи — это любовь, и взаимопонимание, и мудрость домочадцев. Плавно выводить человека на семейное позитивное общение и, главное, увеличивать совместное общение с живой природой, к примеру: с помощью прогулок.

Приведем статистические данные из Интернета

Всегда помните:

1. Постоянное использование интернета в жизни вызывает болезненное негативное стрессовое состояние или дистрессии;
2. Постоянное использование интернета причиняет ущерб физическому, психологическому, межличностному, экономическому или социальному статусу.
3. Самый простой и доступный способ решения зависимости — это приобретение другой зависимости. Любовь к здоровому образу жизни, общение с живой природой, творческие прикладные увлечения, такие, как рисование, как правило, выводят человека из зависимости.