

Психологические и физические симптомы Интернет-зависимости

Психологические симптомы

Хорошее самочувствие или эйфория во время работы за компьютером.

Невозможность остановиться.

Увеличение количества времени, проводимого в интернете.

Пренебрежение семьей и друзьями.

Возникновение ощущения пустоты, тревожности, раздражения в периоды пребывания вне интернета.

Ложь близким о своей деятельности.

Проблемы в учебе.

Физические симптомы

Боль в кисти руки—(из-за длительного перенапряжения мышц).

Сухость в глазах.

Головные боли.

боли в спине.

Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи.

Пренебрежение личной гигиеной.

Нарушения режима сна.

Опасные сигналы (предвестники интернет-зависимости)

Навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту

Предвкушение следующего сеанса онлайн.

Увеличение времени, проводимого онлайн.

Возрастание финансовых трат на интернет-услуги.

Признаками наступившей интернет-зависимости являются:

-полная поглощённость интернетом;

-потребность неуклонного увеличения времени онлайн-сеансов;

-наличие неоднократных, малоэффективных попыток сокращения времени пребывания в интернете;

-появление симптомов абстиненции при прекращении интернет-связи (повторная тяга, возникновение и усиление напряжения через определённое время);

-возникновение проблем с ближайшим окружением(одноклассниками, членами семьи, друзьями);

-стремление к сокрытию реального времени, проводимого в интернете;

-зависимость настроения от использования интернета (выражается эмоциональным двигательным возбуждением, тревогой, навязчивыми размышлениями о том, что сейчас происходит в интернете, фантазиями и мечтами об интернете, произвольными или непроизвольными движениями пальцев, напоминающими печатание на клавиатуре)