**Психологические и физические симптомы Интернет-зависимости**

**Психологические симптомы**

Хорошее самочувствие или эйфория вовремя 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 **Приложение**

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 эмоциональными двигательным возбуждением, тревогой, навязчивыми размышлениями о том, что сейчас происходит в интернете, фантазиями и мечтами об интернете, произвольными или непроизвольными движения пальцев, напоминающими печатание на клавиатуре)

Памятка

**Уважаемые родители!**

**Правило 1.** Установите вместе с детьми четкие правила посещения сайтов.

**Правило 2.** Помогите детям выбрать правильное регистрационное имя и пароль. Убедитесь в том, что они не содержат никакой личной информации.

**Правило 3.** Объясните детям необходимость защиты их конфиденциальности в сети Интернет. Настаивайте на том, чтобы они никогда не выдавали своего адреса, номера телефона или другой личной информации; например, места учебы или любимого места для прогулки, а также пересылать интернет-знакомым свои фотографии.

**Правило 4.** Будьте в курсе, с кем контактирует в Интернете ваш ребенок.

**Правило 5.** Не позволяйте вашему ребенку встречаться с онлайн-знакомыми без вашего разрешения или в отсутствии взрослого человека.

**Правило 6.** Научите детей уважать других в Интернете. Убедитесь, что они знают о том, что правила хорошего поведения действуют везде – даже в виртуальном мире.

**Правило 7.** Настаивайте, чтобы дети уважали собственность других в Интернете. Объясните, что незаконное копирование и использование чужой работы – текста, музыки, компьютерных игр и других программ – является кражей.

**Правило 8**. Обращайте внимание, сколько времени проводят ваши дети в Интернете, чтобы вовремя заметить признаки возникающей интернет-зависимости.

**Правило 9.** Объясните детям, что далеко не все, что они могут прочесть или увидеть в Интернете – правда. Приучите их спрашивать о том, в чем они не уверены.

**Правило 10**. Контролируйте деятельность детей в Интернете с помощью современных программ. Они помогут отфильтровать вредное содержимое, выяснить, какие сайты посещает ребенок и с какой целью. Однако открытое, честное общение всегда предпочтительнее вторжения в личную жизнь.

**Правило 11.** Поощряйте детей делиться с вами их опытом в Интернете. Посещайте Сеть вместе с детьми. Если ваш ребенок ведет интернет-дневник, регулярно посещайте его.

**Будьте внимательны к вашим детям! Помните, что никакие технологические ухищрения не могут заменить простое родительское внимание к тому, чем занимаются дети за компьютером.**

***Джентельменское соглашение родителей(учителей) и детей***

Перед первым выходом в Интернет как можно четче оговорите правила пользования сетью. Обсудите с ребенком, куда ему можно заходить (возможно на первых порах стоит составить список сайтов), что можно и что нельзя делать, сколько времени можно находиться в Интернете.

Сообщите ему о том контроле, который Вы намерены осуществлять: проверка посещенных ребенком страниц, контроль времени, проведенного в Сети, проверка адресов электронной почты. Объясните ребенку, что Вы доверяете ему и заботитесь о его безопасности.

Договоритесь с ребенком о соблюдении им следующих правил:

1. Сообщить родителям свое регистрационное имя и пароль, если ребенку разрешено участвовать в чатах или блогах, e-mail адрес и пароль почтового ящика.

2. Никому, кроме родителей, эти сведения сообщать категорически нельзя.

3. Не сообщать без разрешения родителей для каждого отдельного случая личную информацию (домашний адрес, номер телефона, номер школы, место работы родителей).

4. Не отправлять без разрешения родителей свои фотографии или фотографии членов семьи другим людям через Интернет.

5. Сразу обратиться к родителям, если ребенок увидит нечто неприятное, тревожащее, угрожающее на сайте или в электронной почте.

6. Не соглашаться лично25,26,27,28,29 встретиться с человеком, с которым ребенок познакомился в Сети.

7. Если кто-то предлагает ребенку какой-то "секрет" - тут же сообщить об этом родителям.

8. Не скачивать, не устанавливать, не копировать ничего с дисков или из Интернета без разрешения родителей на каждый отдельный случай.

9. Не делать без разрешения родителей в Интернете ничего, что требует оплаты.

10.Проявлять уважение к собеседникам в Интернете, вести себя так, чтобы не обидеть и не рассердить человека.

В течение некоторого времени сопровождайте ребенка в его путешествиях по сети для того, чтобы убедиться, что ребенок соблюдает ваш уговор.

**Интернет термины**

**Юридические аспекты и общие свойства:**

* У Интернета нет собственника, так как он является совокупностью сетей, которые имеют различную географическую принадлежность.
* Интернет нельзя выключить целиком, поскольку маршрутизаторы сетей не имеют единого внешнего управления.
* Интернет стал достоянием всего человечества.
* У Интернета имеется много полезных и вредных свойств, эксплуатируемых заинтересованными лицами.
* Интернет, прежде всего, средство открытого хранения и распространения информации. По маршруту транспортировки незашифрованная информация может быть перехвачена и прочитана.
* Интернет может связать каждый компьютер с любым другим, подключённым к Сети, так же, как и телефонная сеть. Если телефон имеет автоответчик, он способен распространять информацию, записанную в него, любому позвонившему.
* Сайты в Интернете распространяют информацию по такому же принципу, то есть индивидуально, по инициативе читателя.
* Спам-серверы и «зомби-сети» распространяют информацию по инициативе отправителя и забивают почтовые ящики пользователей электронной почты спамом точно так же, как забивают реальные почтовые ящики распространители рекламных листовок и брошюр.
* Распространение информации в Интернете имеет такую же природу, как и слухи в социальной среде. Если к информации есть большой интерес, она распространяется широко и быстро, нет интереса — нет распространения.
* Чтение информации, полученной из Интернета или любой другой сети ЭВМ, относится, как правило, к непубличному воспроизведению произведения. За распространение информации в Интернете (разглашение), если это государственная или иная тайна, клевета, другие запрещённые законом к распространению сведения, вполне возможна юридическая ответственность по законам того места, откуда информация введена.

**Сервисы**

В настоящее время в Интернет существует достаточно большое количество сервисов, обеспечивающих работу со всем спектром ресурсов. Наиболее известными среди них являются:

*электронная почта (E-mail),* обеспечивающая возможность обмена сообщениями одного человека с одним или несколькими абонентами;

*телеконференции, или группы новостей (Usenet),* обеспечивающие возможность коллективного обмена сообщениями;

*сервис FTP* — система файловых архивов, обеспечивающая хранение и пересылку файлов различных типов;

*сервис Telnet*, предназначенный для управления удаленными компьютерами в терминальном режиме;

*World Wide Web (WWW, W3)* — гипертекстовая (гипермедиа) система, предназначенная для интеграции различных сетевых ресурсов в единое информационное пространство;

сервис DNS, или система доменных имен, обеспечивающий возможность использования для адресации узлов сети мнемонических имен вместо числовых адресов;

*сервис IRC*, предназначенный для поддержки текстового общения в реальном времени (chat);

Перечисленные выше сервисы относятся к стандартным. Это означает, что принципы построения клиентского и серверного программного обеспечения, а также протоколы взаимодействия сформулированы в виде международных стандартов. Следовательно, разработчики программного обеспечения при практической реализации обязаны выдерживать общие технические требования.

Наряду со стандартными сервисами существуют и нестандартные, представляющие собой оригинальную разработку той или иной компании. В качестве примера можно привести различные системы типа Instant Messenger (своеобразные Интернет-пейджеры — ICQ, AOl, Demos on-line и т. п.), системы Интернет-телефонии, трансляции радио и видео и т. д. Важной особенностью таких систем является отсутствие международных стандартов, что может привести к возникновению технических конфликтов с другими подобными сервисами.

Для стандартных сервисов также стандартизируется и интерфейс взаимодействия с протоколами транспортного уровня. В частности, за каждым программным сервером резервируются стандартные номера TCP- и UDP-портов, которые остаются неизменными независимо от особенностей той или иной фирменной реализации как компонентов сервиса, так и транспортных протоколов. Номера портов клиентского программного обеспечения так жестко не регламентируются. Это объясняется следующими факторами:

во-первых, на пользовательском узле может функционировать несколько копий клиентской программы, и каждая из них должна однозначно идентифицироваться транспортным протоколом, то есть за каждой копией должен быть закреплен свой уникальный номер порта;

во-вторых, клиенту важна регламентация портов сервера, чтобы знать, куда направлять запрос, а сервер сможет ответить клиенту, узнав адрес из поступившего запроса.

**Услуги**

Сейчас наиболее популярные услуги Интернета — это:

*Всемирная паутина*

*Веб-форумы*

*Блоги*

*Вики-проекты*

*Интернет-магазины*

*Интернет-аукционы*

*Социальные сети*

*Электронная почта и списки рассылки*

*Группы новостей (в основном, Usenet)*

*Файлообменные сети*

*Электронные платёжные системы*

*Интернет-радио*

*Интернет-телевидение*

*IP-телефония*

*Мессенджеры*

*FTP-серверы*

*IRC (реализовано также как веб-чаты)*

*Поисковые системы*

*Интернет-реклама*

*Удалённые терминалы*

*Удалённое управление*

*Многопользовательские игры*

*Web 2.*

**Интернет-зависимость**

С возрастанием популярности Интернета проявились и негативные аспекты его применения. В частности, некоторые люди настолько увлекаются виртуальным пространством, что начинают предпочитать Интернет реальности, проводя за компьютером до 18 часов в день. Психологическую в своей основе интернет-зависимость сравнивают с наркоманией — физиологической зависимостью от наркотических веществ, где также присутствует психический компонент. Интернет-зависимость определяется как навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета. По данным различных исследований, интернет-зависимыми сегодня являются около 10 % пользователей во всём мире. Российские психиатры считают, что сейчас в стране таковых 4—6 %.

***Интерне́т-зави́симость*** — психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета. Интернет-зависимость является широко обсуждаемым вопросом, но её статус пока находится на неофициальном уровне: расстройство не включено в официальную классификацию заболеваний DSM-IV.

***Происхождение проблемы***

Информация для человека имеет огромное значение. Компьютер и Интернет являются 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.

***Интернет-зависимость и официальная медицина***

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 бо́льшим и бо́льшим дозам [1]. 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.

***Интернет-зависимые***

По данным различных исследований, интернет-зависимыми сегодня являются около 10 % пользователей во всём мире. Российские психиатры считают, что сейчас в нашей стране таковых 4—6%. 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.

***Классификация интернет-зависимости, её причин и симптомов***

Основные 5 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. Киберсексуальная зависимость — навязчивое влечение к посещению порносайтов и занятию киберсексом

***Интернет-зависимость и проблемы в семье***

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 и 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.

***Пути решения проблемы***

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.

Ведущим специалистом в изучении интернет-зависимости сейчас считается Кимберли Янг — профессор психологии Питсбургского университета в Брэтфорде (США), автор известной книги «Пойманные в Сеть» (англ. «Caught in the Net»), переведённой на многие языки. Она также является основателем Центра помощи людям, страдающим интернет-зависимостью (англ. Center for On-Line Addiction). Центр, созданный в 1995 году, консультирует психиатрические клиники, образовательные заведения и корпорации, которые сталкиваются со злоупотреблением интернетом. Центр свободно распространяет информацию и методики по освобождению от интернет-зависимости.![[smile271.gif]]()![[smile81.gif]]()![[smile309.gif]]()