**Как не стать интернет зависимым!**

Среднестатистический пользователь глобальной паутины проводит в сети почти 70 часов в месяц, а значит около 17 часов в неделю. Однако большинство людей могут проводить в сети и более 45 часов в неделю.

 Конечно, если ваша работа связана с интернет, в таком случае вы проводите в интернете достаточное количество времени.

Однако, что сказать о тех людях, которые тратят время на различные онлайн общения на форумах, в чатах, в социальных сетях, играя в онлайн игры и прочее? Со временем того не замечая, интернет общение заменяет нам общение в нашей повседневной жизни, которое очень скоро перерастает в настоящую интернет зависимость.

Согласно исследованиям ведущих психологов, зависимость от интернета приравнивается по степени влияния на человека к зависимости от курения, алкоголя и азартных игор. Желаете ли вы стать заложниками интернет зависимости? Как уберечь себя и близких от проявления интернет зависимости?

 Каким образом проявляются первые признаки интернет зависимости? Как и любой другой зависимости, прежде всего, можно определить наличие психологических признаков, таких как:

 • Депрессивное состояние;

 • Потеря аппетита;

 • Нервозность;

 • Рассеянность;

 • Быстрая утомляемость;

 • Агрессивность

Для того чтобы предотвратить появление и развитие интернет зависимости необходимо следовать простым правилам, которые помогут соблюдать баланс между реальной и виртуальной жизнью человека.

 1. Распишите основные задачи, для которых вы используете интернет. Например, вы используете 4 часа ежедневно для рабочих целей, а 2 часа – для общения и отдыха, поиска полезной информации. Старайтесь не перегружать себя, а значит, не отступать от намеченного расписания.

 2. Не забывайте делать перерывы во время пользования интернетом для того, чтобы дать возможность организму отдохнуть и возобновить силы. Не забывайте о разминке, которая позволит снять напряженность при работе за компьютером. После окончания всей работы, просто выключите компьютер и займитесь делами, которые не имеют отношения к интернету.

 3. Не находитесь в интернете свыше 7 часов ежедневно.

 4. Найдите время на личные интересы и увлечения помимо интернета. Позвольте себе тратить время на хобби, живое общение с людьми, на полноценный отдых.

5. Обращайте внимание на малейшее изменение в вашем поведении, психологическом и эмоциональном отношении при длительной работе в интернет. Если вы стали замечать, что у вас категорически не хватает времени на другие, более важные дела, в таком случае необходимо пересмотреть свой режим использования интернет.

 6. Если вам сложно самостоятельно контролировать ваше пребывание за монитором в интернете, в таком случае найдите человека, который будет помогать вам, контролировать режим использования интернета. Либо просто установите на компьютер специальные программы – помощники, которые будут ограничивать время вашей активности у компьютера. Со временем у вас будет выработана привычка относительно продолжительности нахождения в интернете.

 7. Если все же вы замечаете некоторую агрессивность, если вы долго находитесь не в сети, стали ухудшаться отношения с близкими и на работе, в таком случае обратитесь за квалифицированной помощью к психологу, который поможет вам справиться с этой проблемой.

8. И помните, интернет – это всего лишь средство достижения поставленных целей, он ни в коем случае не может заменить вам живое общение, приятные встречи, полноценный отдых и нормальную интересную жизнь. Не становитесь заложником интернета, используйте его рационально и аккуратно.

**Удачной работы на просторах всемирной сети!**