

проблемы

КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ



- ▶ Неоправданно частая проверка электронной почты;
- ▶ Чрезмерно длительное пребывание за компьютером;
- ▶ Быстрый, неряшливый прием пищи, часто прямо перед монитором;
- ▶ Равнодушие к семейным контактам, своему здоровью, успешности в учебе, школьным и внешкольным мероприятиям;
- ▶ "Выпадение" из режима реального времени;
- ▶ Визуально наблюдаемое бесцельное "перескакивание" с одной компьютерной программы на другую;
- ▶ Неоправданно быстро появляющаяся усталость, раздражительность, перепады настроения;
- ▶ Постоянное, или значительно более частое общение в режиме on-line, чем непосредственные;
- ▶ Погружение в Internet как средство ухода от проблем, от плохого настроения, чувства потерянности, тревоги, подавленности;
- ▶ Приоритет пребывания в Internet над всеми остальными видами деятельности и общения;
- ▶ Нарушение обещаний в отсутствие взрослых не входить в Internet ;
- ▶ Значительное улучшение настроения от работы за компьютером;
- ▶ Отрицание, часто аффективное, компьютерной зависимости.

Наличие прогрессирующих физических отклонений:



Нарушение зрения
Снижение иммунитета
Головные боли
Повышенная утомляемость
Бессонница
Боли в спине
Туннельный синдром (боли в запястье)