

## ВИРТУАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ И КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ



Компьютерная зависимость - это возможность убежать от себя, своих проблем, в первую очередь реальных проблем в общении. Реальное общение заменяется виртуальными отношениями с другими людьми.

Сокращение времени на прием пищи, прием пищи во время сеанса.

Предпочтение общения в сети общению с людьми в реальной жизни.

Переживание особого удовлетворения, вплоть до эйфории, во время пребывания в сети.

Невозможность прервать сеанс, выйти из сети, несмотря на понимание необходимости этого.

Увеличение количества времени, проводимого в Интернете.

Постоянные мысли о пребывании в сети или предвкушение следующего сеанса. Пренебрежение своими обязанностями. Сужение круга друзей.

Пренебрежение к членам семьи.

Чувство пустоты, депрессии, скуки в периоды, не связанные с пребыванием в сети.

Ложь близким, попытка скрыть от них свое чрезмерное увлечение Интернетом.

Интернет-зависимость проявляется в различных формах, основными из которых являются:

- пристрастие к виртуальным знакомствам — избыточность знакомых в сети, постоянный поиск новых контактов;
- навязчивая потребность в пребывании в чатах;
- постоянное участие в разнообразных обсуждениях на форумах;
- пристрастие к играм в сети, поиск развлечений.

