

# Признаки компьютерной зависимости



1. Ребенок теряет интерес к другим занятиям, кроме работы за компьютером.
2. Все свое свободное время ребёнок стремится провести за компьютером или ТВ.
3. Общение с другими детьми начинает сводиться только к компьютерным играм.
4. Происходит постепенная утрата контакта с родителями.
5. Ребенок все меньше стремится к общению с другими, общение становится поверхностным.
6. Формально отвечает на вопросы, избегает доверительных разговоров.
7. Ребенок начинает обманывать, стремится любыми способами заполучить желаемое.
8. Ребенок скрывает, сколько на самом деле времени провёл за компьютером или телевизором.
9. На любые ограничения, связанные с компьютером, ТВ, планшетом или телефоном реагирует нервно, сильно переживает, злится, грубит, может плакать.
10. Теряет контроль над временем, проведенным экраном.
11. Ребенок начинает есть возле компьютера.
12. Ребёнок с утра просит разрешить смотреть мультики или играть за компьютером.
13. Ребёнок приходит из школы и первым делом садиться перед телевизором или включает компьютер.

## Признаки компьютерной зависимости у взрослых

Основными критериями, определяющими компьютерную зависимость (интернет-зависимость, игровую зависимость), можно считать следующие:

1. Нежелание человека, страдающего компьютерной зависимостью (игровой зависимостью, интернет-зависимостью) отвлечься от работы на компьютере или компьютерной игры.
2. Раздражение человека, страдающего компьютерной зависимостью (игровой зависимостью, интернет-зависимостью) при вынужденном отвлечении.
3. Неспособность человека, страдающего компьютерной зависимостью (игровой зависимостью, интернет-зависимостью), спланировать окончание сеанса работы или игры с компьютером.
4. Расходование больших денег на обеспечение постоянного обновления как программного обеспечения (в т.ч. игр), так и устройств компьютера;
5. Забывчивость человека, страдающего компьютерной зависимостью (игровой зависимостью, интернет-зависимостью), о домашних делах, служебных обязанностях, учебе, встречах и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере;
6. Пренебрежение человека, страдающего компьютерной зависимостью (игровой зависимостью, интернет-зависимостью), собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;
7. Злоупотребление человеком, страдающего компьютерной зависимостью (игровой зависимостью, интернет-зависимостью), кофе и другими подобными психостимуляторами;
8. Готовность человека, страдающего компьютерной зависимостью (игровой зависимостью, интернет-зависимостью), удовлетворяться нерегулярной, случайной и однообразной пищей, не отрываясь от компьютера;
9. Ощущение человеком, страдающим компьютерной зависимостью (игровой зависимостью, интернет-зависимостью), эмоционального подъема во время работы с компьютером;
10. Обсуждение человеком, страдающего компьютерной зависимостью (игровой зависимостью, интернет-зависимостью), компьютерной тематики со всеми мало-мальски сведущими в этой области людьми.

Физические симптомы компьютерной зависимости (интернет-зависимости, игровой зависимости):

1. Синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки в области запястья, связанное с длительным перенапряжением мышц).
2. Сухость в глазах.
3. Головные боли по типу мигрени.
4. Боли в спине.
5. Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи.
6. Пренебрежение личной гигиеной.
7. Расстройства сна, изменение режима сна.