**Интернет - зависимость**

Еще одна проблема, с которой сталкиваются юные пользователи Cети, - это Интернет-зависимость. Дети очень быстро приспосабливаются к окружающему миру, и к миру компьютеров тоже, поэтому многие изменения незаметны сразу, "невооруженным глазом". Первые симптомы сможет определить только опытный педагог или психолог. Например, после многодневных "гонок" или "стрелялок" у ребенка может наблюдаться повышенная агрессивность, вспышки немотивированного насилия. На следующем этапе ребенок перестает фантазировать, становится неспособным создавать собственные визуальные образы, с трудом обобщает и анализирует информацию. Компьютер может стать причиной долговременных нарушений в области психического и интеллектуального развития детей. У так называемого компьютерного поколения хуже работают некоторые виды памяти, наблюдается эмоциональная незрелость, безответственность.   
Когда специалисты говорят об Интернет-зависимости, имеется в виду, что люди предпочитают жизнь в Интернет реальной жизни, проводят в виртуальной реальности до 18 часов в день. Определение Интернет-зависимости звучит так: "Это навязчивое желание войти в Интернет, находясь offline, и неспособность выйти из Интернет, будучи online". По данным различных исследований, Интернет-зависимыми сегодня являются около 10 % пользователей во всем мире. Российские психиатры считают, что в нашей стране таковых 4-6 %.

Российский психолог Анастасия Жичкина считает, что Интернет-зависимых ребят в России в процентном отношении столько же, сколько и за рубежом - около 2-5 %. И причины не в самой Сети, а в особенностях личности. По данным психологических исследований, к Интернет-зависимости предрасположены люди, чувствительные к ограничениям реального социального мира. Однако не следует путать Интернет-зависимость и страстную увлеченность Сетью, возникающую в первые месяцы знакомства с ней. На самом деле об Интернет-зависимости можно говорить только тогда, когда человек использует Интернет не меньше 1 года, и у него присутствует не менее 6-7 опасных симптомов сетевой наркомании. А если же их не больше двух, то это не более чем увлеченность.

**Симптомы сетевой наркомании:**

• подросток выходит в Интернет тогда, когда у него плохое настроение;   
• подросток чувствует себя подавленно, когда проводит в Интернет меньше времени, чем обычно;

• подросток чувствует, что Интернет-зависимость мешает работе (учебе) или отношениям с людьми вне Интернет, но, тем не менее, продолжает "зависать" в Сети;

• подросток скрывает от родных и знакомых, сколько времени на самом деле проводит в Интернет и что он там делает;

• подросток пытается проводить в Интернет меньше времени, но безуспешно;   
• находясь в offline, подросток думает о том, что происходит в Интернет;

• подросток предпочитает общению с людьми поиск информации через Интернет.