

Як позбутися комп'ютерної залежності



Комп'ютерна залежність – це проблема епохи розвитку інформаційних технологій, а відповідно і молоді. Комп'ютерна залежність — хвороба не менш серйозна, ніж наркоманія чи алкоголізм. При ній діють схожі механізми, не дивлячись на те, що фізично організм не піддається, наприклад, інтоксикації.

Поспостерігайте за своєю поведінкою. Якщо ви, не встигнувши з ранку нормально відкрити очі і вмитися, спочатку поспішайте до ноутбука, щоб скоріше прочитати отримані поштові повідомлення або перевірити свій аккаунт у соціальній мережі, то можете не сумніватися: ви вже «підсіли» на Інтернет і маєте достатні ознаки залежності.

Небезпека заключається в тому, що у людини змінюється психічний стан, з'являється агресія у вчинках і словах, у підлітків знижується успішність. Як же позбутися від комп'ютерної залежності?



Декілька порад від психолога:

- дозуйте час, який проводите за комп'ютером, за потребою заводьте будильник, аби не втратити рахунок часу;
- запишіться в спортивну секцію або займіться своїм хобі;
- більше ходіть з друзями на прогулянки, відпочивайте на природі з ночівлею, з'їздіть на рибалку, подорожуйте, спілкуйтеся з ровесниками. Важливо зрозуміти, як багато цікавого і важливого навколо вас, а комп'ютер – це всього лише багатофункціональна інформаційна машина;
- замініть читання новин в соціальній мережі читанням цікавих книжок, поповнюйте свої знання.

Зрозумійте, що реально тільки те, що відбувається з вами тут і зараз, а не у віртуальному світі, мережеві ресурси навіть не помітять вашого зникнення, зате ви побачите, наскільки вам вільніше і легше стане без них. Повірте, що ваш вигаданий світ ніколи не замінить вам реального спілкування з людьми.

І пам'ятайте одне, не варто приносити в жертву своє реальне життя, адже навколишній світ набагато цікавіший, навчіться використовувати ресурси соціальних мереж з користю для себе і тільки в міру гострої необхідності.

