

## Методы устранения сетевой зависимости

1. Первое, что нужно сделать – это **расставить свои приоритеты**. Нужно сделать тщательный анализ того, как часто используются социальные площадки и с какой целью: для прослушивания музыки, для какого-то обмена мнениями, общения, для просмотра новостей, просмотра фильмов?

2. Если общение с друзьями стоит на первом месте, то весьма разумно **ввести какие-то ограничения**. Например, можно вместо нескольких аккаунтов выбрать только один, и поддерживать общение в нем какой-то определенный период времени в течение дня.

3. Если выкладывание фотографий занимает больше времени в соц. сетях, и вызывает зависимость от них, то неплохо было бы завести **специальный блог или журнал** в интернете, который основан именно для этого.

4. Замена **виртуальной информации на «живую»**. Стоит больше времени тратить на чтение книг, журналов, газет и т.д. Стараться полностью погружаться в чтение в уединенной обстановке.

5. Можно также составить себе **небольшой план или расписание**, согласно которому регулярно выбираться на какие-то посиделки с друзьями, коллегами или просто знакомыми. Это гораздо увлекательнее и приятнее, чем виртуальные встречи.

Сетевая зависимость — тоже вредная привычка. От нее нужно избавляться. Ведь настоящая, реальная жизнь гораздо интереснее и красочнее, а общение с людьми воочию приносит больше удовольствия и пользы.

*Подготовила психолог Барсукевич Т.Н.*

*Тираж 200 экз.*

ГУЗ «Городская поликлиника №5

г. Гродно»

## А ты Вконтакте?

(Социальные сети и их влияние на человека)

Гродно, 2019

В наш век передовых технологий все больше людей начинают сталкиваться с проблемой зависимости от Интернета. Сегодня почти каждый, так или иначе, пользуется социальными сетями. Для общения и чтения новостей вполне можно ограничиться какой-то одной социальной сетью (Фейсбуком, Твиттером или Вконтакте). Однако многие используют сразу несколько одновременно. Так начинает проявляться зависимость от социальных сетей.

#### Как проявляется такая зависимость в действительности: статистика

- около 130 минут ежедневно тратится на соц. сети;
- около 70% зарегистрированных пользователей ежедневно заняты проверкой своих страниц;
- даже сидя в кино около половины пользователей не могут оторваться от своих страниц в соц. сетях;

Рассмотрим причины, по которым социальные сети могут вызвать у человека большую зависимость. Во-первых, при работе в социальных сетях мозг человека подвергается *постоянным раздражениям области удовольствий*. Например, при чтении комментариев на своей страничке можно ощутить массу положительных эмоций. Эмоции могут вызвать и простые «лайки» или какие-либо отзывы. Зависимость от социальных сетей возникает из-за большого желания вновь получить дозу положительных эмоций от прочтения отзывов или комментариев о себе.

Во-вторых, зависимость от социальных сетей также возникает от *огромного потока информации*. При чтении новостной ленты (например, вконтакте), человек за короткое время может прочитать огромное количество информации и при этом одновременно переписываться, оценивать, оставлять комментарии и слушать музыку. К такому активному процессу ум человека привыкает

быстро, более того, он все больше начинает требовать такого же продолжения.

Среди других причин:

- *одиночество, отстраненность от окружающего мира, людей;*
- *отсутствие у человека близких, родных людей, работы или хобби, увлечений;*
- *огромное разнообразие товаров и услуг, предлагаемых в интернете и другие.*

Как и прочие вредные привычки, **зависимость человека от соц. сетей имеет свои последствия:**

- при постоянном пользовании социальными площадками мозг человека быстро начинает привыкать к постоянно меняющейся информации, к постоянному мельканию новостей. Так происходит **снижение концентрации внимания;**
- человеку уже труднее фокусировать свое внимание на чем-то одном, его **мозг требует активности**. Также возникает тяга делать все одновременно и быстро.