

## Тест на інтернет-залежність

Чи відчуваєте Ви себе стурбованим Інтернетом (чи думаєте Ви про попередній онлайн сеанс і чи смакуєте наступні)?

Чи відчуваєте Ви потребу збільшити тривалість перебування в Мережі?

Чи були у Вас безуспішні спроби контролювати, обмежити чи припинити користування Інтернету?

Чи відчуваєте Ви себе втомленим, пригніченим чи роздратованим, коли намагаєтесь обмежити або припинити користування Інтернетом?

Чи перебуваєте Ви онлайн більше, ніж планували?

Чи були у Вас випадки, коли Ви ризикували одержати проблеми в навчанні чи особистому житті через захоплення Інтернетом?

Чи траплялося Вам брехати членам родини або іншим людям, щоб приховати час перебування в Мережі?

Чи використовуєте Ви Інтернет для того, щоб відволіктися від проблем чи поганого настрою (наприклад, від почуття безпорадності, провини, роздратованості чи депресії)?

**Людина вважається Інтернет-залежною у разі п'яти чи більше позитивних відповідей на ці запитання.**

## Як уникнути Інтернет-залежності

**Захопіться чимось.** Відвідуйте різні групи і клуби, займайтеся спортом, музикою, танцями, співом і т.д. Займіться фізичними вправами. Поспіть замість того, щоб сидіти в Інтернеті. Подивіться фільм, сходите на концерт, почитайте книжку. Знайдіть якесь цікаве заняття, яке стане для вас альтернативою Інтернету.

**Поповніть запас ваших знань.** Почитайте енциклопедію замість перегляду Вікіпедії. Таким чином ви не тільки відволічете від Інтернету, а й займетеся самоосвітою.

**Допоможіть на кухні.** Ваша сім'я буде вдячна вам за приготовану вечерю.

**Погуляйте з друзями.** Заплануйте похід у торговий центр або на каток, пограйте в боулінг. Уникайте відвідування тих місць, де є доступ до Мережі, наприклад Інтернет-кафе - ви можете піддатися спокусі зазирнути туди на декілька хвилин і проведете там увесь день.

**Заплануйте сімейний вечір.** Замість перегляду телевізора, поведіть всі разом, а потім знайдіть спільну розвагу, наприклад, пограйте в настільну гру.

**Встановіть ліміт часу роботи вашого комп'ютера.**

Телефонуйте і зустрічайтеся з друзями замість того, щоб тримати з ними зв'язок через Інтернет.

*Не їжте, сидячи за комп'ютером.*

# День безпечного Інтернету 2024

## **Запам'ятай правила безпечної роботи в Інтернеті!**

1. Не вказуй особисту інформацію на сайтах.
2. Не займайся кібербулінгом. Будь толерантним з іншими користувачами.
3. Не додавай незнайомих людей у свої контакти.
4. Не погоджуйся на зустрічі з незнайомими людьми без дозволу рідних.
5. Не публікуй фотографії, на яких зображені інші особи. Для цього потрібно отримати їхню згоду.
6. Користуйся надійними джерелами інформації. Ігноруй листи з незрозумілим змістом. Якщо одержиш такі листи, то сповісти про це батьків.
7. Уникай відвідування аморальних сайтів.
8. Не завантажуй файли із сумнівних сайтів. Вони можуть містити шкідливі програми — віруси.
9. Пам'ятай про авторське право, коли будеш використовувати матеріали з Інтернету.
10. Використовуй надійні паролі. Для цього варто комбінувати букви, цифри та інші символи. Тримай власні паролі в таємниці.

**Якщо дотримуватися основних правил безпечної роботи в Інтернеті, то подорож Інтернетом принесе тобі багато користі та задоволення!**

## **Ризики**

**Ризик обману:** існує велика кількість дезінформації та викривлення даних.

**Ризик віктимізації:** інші користувачі можуть використовувати персональну інформацію проти людини, яка її оприлюднила.

**Ризик ізоляції:** онлайн-взаємодія може зменшити спілкування та соціалізацію в реальному світі.

**Ризик імпульсу:** в Інтернеті легко сказати те, що не було б сказане особисто.

**Ризик звикання:** повторне використання може створити залежну поведінку.

**Ризик переконання:** онлайн-досвід може впливати на особисту діяльність.

## **Ознаки інтернет-залежності:**

- повне поглинання Інтернетом;
- потреба у збільшенні часу онлайн-сеансів;
- наявність неодноразових спроб скорочення часу перебування в Інтернеті;
- поява симптомів абстиненції внаслідок скорочення користування Інтернетом (повторна тяга, виникнення й посилення напруги через певний час);



- виникнення проблем з навколишнім середовищем (однолітками, членами родини, друзями); намагання приховати реальний час перебування в Інтернеті;
- залежність настрою від використання Інтернету (виражається емоційним і руховим збудженням, тривогою, нав'язаними розмірковуваннями про те, що зараз відбувається в Інтернеті, фантазіями і мріями про Інтернет).

## **Психологічні симптоми:**

- гарне самопочуття або ейфорія під час роботи за комп'ютером;
- неможливість зупинитися;
- постійне збільшення кількості часу перебування в Інтернеті;
- зневага родиною та друзями;
- відчуття спустошення, тривоги, роздратованості в періоди перебування поза Інтернетом;
- проблеми з навчанням.

## **Фізичні симптоми:**

- біль у ділянці зап'ястя;
- сухість в очах;
- головний біль;
- біль у спині, порушення сну;
- нерегулярне харчування;
- зневага особистою гігієною.