

Интернет как наркотик

На самом деле так оно и есть. Сначала ты собираешься заскочить так, на секундочку — глянуть курсы валют или погоду на завтра.

Потом уже не закрываешь окно, пока не перечитаешь все новости, последние статьи, не поучаствуешь в глуповатых опросах и не оставишь пару комментариев.

Потом — каждая свободная минута тратится на безумное блуждание по случайным и неслучайным страницам.

В итоге: там случается любовь, там складывается общение, там находятся ответы на все вопросы, там начинает бить ключом настоящая жизнь, а реальность перестает существовать вовсе.

Навязчивое желание войти в интернет и невозможность его покинуть — так определяют психологи состояние интернет-зависимости.

Между прочим, китайские медики уже признают эту зависимость клиническим заболеванием, требующим стационарного лечения.

По их мнению, в группе риска интернет-зависимости — абсолютно все, у кого интернет открывается дома в безлимитном доступе.

Особенно — застенчивые и малообщительные люди.

И почти всегда — те, кто испытывает серьезные проблемы в реальной жизни. Для каждого из них очевидно: в интернете проблем не бывает, а если и бывают — их легко решить.

Просто перещелкнуть вкладку — и все.

К основным признакам интернет-зависимости относят:

- навязчивое желание проверить e-мейл;
- постоянное желание зайти в интернет;
- астрономические счета за трафик;
- ощущение близких, что человек вообще не отходит от компьютера.

Нашли у себя хотя бы один признак? Берегитесь: наркотик уже блуждает по вашим венам.

Излечиться от интернет-зависимости достаточно просто:

Осознайте проблему. То, что вы проводите в интернете больше часа в день — это на самом деле плохо. У вас происходит подмена реального мира виртуальным. И платой за это становится полная социальная изоляция и катастрофические изменения в структуре личности — как при любой зависимости.

Сократите время в сети. Смените тариф, включайте таймер, попросите близких следить за вами. Как угодно ограничьте время пребывания в интернете часом в день и запретите себе бывать в сети по выходным.

Займитесь спортом, начните помогать общественным организациям, возьмите шефство над старушкой в подъезде, запишитесь в туристический клуб — найдите себе занятие по душе в реальности.