

### ***Симптомы интернет–зависимости:***

- Вы ощущаете огромную радость перед каждым новым сеансом, а без доступа в интернет испытываете грусть и уныние
- Вас за уши не оттащить от монитора, и ни под каким предлогом не выманить на улицу
- Вы не ходите в гости, реже встречаетесь с друзьями
- Вы постоянно обновляете страничку в социальных сетях, часто проверяете почту
- Вы теряете чувство времени
- Во время интернет сеансов забываете о учебе, домашних делах
- Заходите на сайты бесцельно и механически
- Замечаете, как близкие люди все чаще начинают выражать свое возмущение по поводу того, что вы слишком много времени проводите в интернете
- Агрессия в случае недоступности к играм и интернету.

### ***Советы по профилактике интернет-зависимости:***

- Самый эффективный способ борьбы с интернет – зависимостью – вернуться в реальную жизнь и забыть о существовании интернета на несколько дней
- Сократить время пребывания в сети
- Формируйте новые связи, новые интересы...
- Одновременно боритесь с причинами возникновения этих проблем
- Анализируйте время пребывания в интернете
- Если у вас нет в настоящий момент необходимости выйти в сеть, выключайте компьютер
- Не употребляйте пищу сидя за компьютером
- Воспитывайте в себе культуру интернет пользования.