

## Рекомендации подросткам по предотвращению развития компьютерной зависимости

Для предотвращения развития компьютерной зависимости необходимо проявить свою волю.

Рассмотрим несколько **способов избавления от компьютерной зависимости:**



- **Дозируйте время за компьютером** и сами будьте последовательны в своем решении, ведь речь идет о вашем здоровье. Полностью исключить его всё равно у Вас не получится, да и незачем, а вот умеренное использование возможностей компьютерных технологий – пойдет только на пользу. *Старайтесь постепенно уменьшать время проведения за компьютером*, делайте только запланированные дела, а потом сразу же выключайте его, чтобы у Вас руки случайно сами не забрели туда, сделав пару кликов мышкой.



- **Составьте расписание, в какое время Вы будете сидеть за компьютером и в течение какого промежутка времени** (например: «Я буду работать за компьютером 40 минут»), для этого установите будильник. Как только время выходит, сразу же вставайте из-за него. Вы должны жестко контролировать себя, этого требуют обстоятельства. Со временем Вы привыкните к составленному режиму, а после чего больше времени Вам и не понадобится. В составленное расписание, можете вносить

коррективы – уменьшать, увеличивать и передвигать временные рамки работы за компьютером. С первого раза, не у всех получается составить правильное расписание.

- Хорошо было бы, если кроме режима, Вы имели список дел, которые выполняете за ПК ежедневно, это позволит проводить время значительно эффективнее и продуктивнее. Ведь Вы должны ценить свое время, даже каждую минуту.



- **Поищите замену компьютеру.** Для того чтобы избежать возникновения привязанности к компьютеру **нужно разнообразить свой круг интересов и занятий.** Поищите увлечение для себя, которое будет абсолютно не связано с компьютером. Этого можно достичь, например, при обращении своего внимания на спорт или различные виды искусств (музыка, танцы, рисование, конструирование самолетиков, оригами, декупаж, квиллинг и др.). Я уверена, что такие увлечения найдутся, и их будет много, просто нужно немного подумать. Ваша задача – увлечься интересным занятием.



- **Музыку слушайте в плеере или музыкальном центре,** Вы получите тоже качество, но только без воздействия на Вас монитора. Если Вам нравится постоянно составлять списки воспроизведения музыкальных треков, в определенной последовательности – Вы можете свободно составить список на компьютере и записать на CD-RW или DVD-RW диски и с



таким же успехом прослушать без использования компьютера. Надоел этот список – сотрите диск и запишите на него другой. Если думаете, что это долго – ошибаетесь! Среднее время записи 10 минут.

- **Фильмы тоже можно просматривать на DVD-плеере**, тем более, если Вы имеете хороший LCD телевизор, тогда вообще Вам можно только позавидовать.
- **Замените виртуальное общение, реальным!** К примеру, вместо того, чтобы написать другу, который живет в Вашем городе, сходите к нему пешком (или съездите на машине/автобусе). Узнайте как дела у него, поделитесь своими новостями, Вы даже сами не заметите, как Вам такое общение больше понравится, чем переписка в аське. Если любите в чате посидеть и поболтать – соберите всех этих друзей в кафешке и пошумите там хорошенько. Эмоций будет намного больше, и они будут настоящие, а не бездушные смайлы и короткие фразы.
- Для тех, кто является постоянным посетителем сайтов знакомств, есть хорошая альтернатива – **прогулка по городу**. То есть не нужно Вам переписываться часами с людьми, которые живут в Вашем или близ лежащем городе – возьмите/дайте номер телефона, договоритесь о встрече. Вот сразу и узнаете человека (тут конечно нужно подумать и о безопасности).
- Если уж ситуация совсем критичная обратитесь к специалисту, так как Вам нужен психолог уже однозначно, но только не «садитесь» на таблетки, так как они не столько вылечат, сколько вреда нанесут.

