

## **Профилактика интернет-зависимости у подростков**

К сожалению, на данный момент у ученых и врачей нет четко разработанных принципов диагностики, профилактики интернет-зависимости. Поэтому нужно самим родителям принимать меры по профилактике этого заболевания. Ведь никого не удивишь тем, что подросток сидит днями и ночами напролет у компьютера. Истерику у современного подростка может вызвать просто отсутствие интернета. Точной научной точки зрения и методов предотвращения, нормирования и профилактики еще не разработано. Поэтому родителям подростка приходится бороться с уже серьезным сформировавшимся заболеванием. Ведь зависимость лишает человека воли, подросток уже не принадлежит себе, им движет зависимость. Если брать статистику, то цифры говорят сами за себя:

- за 2 года процент людей в России, которые признают свою интернет-зависимость, вырос в четыре раза;
- 96 процентов молодежи общаются между собой в социальных сетях;
- Вконтакте каждый день заходит 30 миллионов пользователей;
- На Одноклассники — 22 миллиона.

### **Советы, как предотвратить зависимость от интернета**

- В семье, где царит доверие между родителями и детьми — нет проблем с интернет-зависимостью, потому что трудные моменты ребенок обговаривает с родителями и нет необходимости восполнять какие-то пустоты в реальной жизни виртуальной деятельностью.
- Вообще, чтобы не наговаривать на человека — разберитесь, что есть здоровое пользование интернетом, а что нет. Здоровым пользованием является то, что человек заходит в интернет с определенной целью, умеет остановиться и четко разграничивает виртуальный и реальный мир, предпочитает общаться в реальном мире.

27 ноября 2017 года специалистами отделения помощи семье и детям МУ «Комплексный центр» Троицкого муниципального района проведено мероприятие направленное на предупреждение зависимости от социальных сетей.

В мероприятии приняло участие 22 учащихся МБОУ «Новомирская СОШ», детям был показан видеоролик о профилактики интернет-зависимости у подростков, проведены беседы с детьми и анкетирование, с целью предотвращения зависимости от интернета.

