**Психологические и физические симптомы Интернет-зависимости**

**Психологические симптомы**

Хорошее самочувствие или эйфория вовремя работы за компьютером.

Невозможность остановиться.

Увеличение количества времени, проводимого в интернете.

Пренебрежение семьей и друзьями.

Возникновение ощущения пустоты, тревожности, раздражения в периоды пребывания вне интернета.

Ложь близким о своей деятельности.

Проблемы в учебе.

**Физические симптомы**

Боль в кисти руки–(из-за длительного перенапряжения мышц).

Сухость в глазах.

Головные боли.

боли в спине.

Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи.

Пренебрежение личной гигиеной.

Нарушения режима сна.

**Опасные сигналы (предвестники интернет-зависимости)**

Навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту

Предвкушение следующего сеанса онлайн.

Увеличение времени, проводимого онлайн.

Возрастание финансовых трат на интернет-услуги.

**Признаками наступившей интернет-зависимости являются:**

-полная поглощённость интернетом;

-потребность неуклонного увеличения времени онлайн-сеансов;

-наличие неоднократных, малоэффективных попыток сокращения времени пребывания в интернете;

-появление симптомов абстиненции при прекращении интернет-связи (повторная тяга,возникновение и усиление напряжения через определённое время);

-возникновение проблем с ближайшим окружением(одноклассниками, членами семьи, друзьями);

-стремление к сокрытию реального времени, проводимого в интернете;

-зависимость настроения от использования интернета (выражается эмоциональными двигательным возбуждением, тревогой, навязчивыми размышлениями о том, что сейчас происходит в интернете, фантазиями и мечтами об интернете, произвольными или непроизвольными движения пальцев, напоминающими печатание на клавиатуре)