



**КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-СОЦИАЛЬНОГО
СОПРОВОЖДЕНИЯ «ИНДИГО» ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД
УФА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН**

Памятка для педагогов, родителей
**«Психологическая безопасность личности в условиях
интенсивного информационного воздействия.
Киберзависимость»**



УФА- 2023

Информационно-психологическая безопасность – защищенность сознания и психического здоровья человека от чрезмерно интенсивного информационного воздействия.

Этот аспект психологической безопасности связан с воздействием цифровых технологий и компьютерных игр на психологическое состояние личности.

Киберзависимость или интернет-зависимость – это патологическое влечение к пребыванию в сети Интернет, к компьютерным и онлайн-играм. В ее основе – форма поведения, связанная с переживанием эмоций, которых не хватает человеку в реальной жизни.

Причины киберзависимости:

- *низкая самооценка.* Виртуальные победы повышают уверенность, дают возможность почувствовать себя лучше на фоне людей с менее развитыми навыками или персонажами;
- *социальные фобии.* Онлайн-игры и социальные сети позволяют находить друзей по интересам без пугающего «реального» общения;
- *внутрисемейные конфликты, проблемы в обучении.* Красочные игры и сеть Интернет помогают отвлечься от семейных проблем – как подросткам, так и взрослым людям. Виртуальные товарищи становятся замещающей семьей, с ними можно делиться новостями и переживаниями;
- *дефицит общения.* В онлайн часто создаются целые объединения – команды, кланы, люди общаются в чатах, по аудио и видеосвязи;
- *недостаток самореализации.* Развитие своей страницы в сети Интернет помогает «компенсировать» неудачи в карьере и творчестве;
- *желание «легких денег».* Геймеры снимают видео игрового процесса, торгуют персонажами и другими элементами игры, участвуют в чемпионатах – и некоторым особенно упорным и удачливым это действительно помогает заработать.

Симптомы киберзависимости:

- *потеря самоконтроля.* Зависимый перестает контролировать продолжительность игровых сессий, их интенсивность и частоту;
- *изменение поведения.* При ограничении доступа к сети Интернет человек проявляет характерные симптомы «ломки»: агрессивность, подавленность, лживость, попытки манипуляций, тревожность;
- *развитие психических патологий.* У хронических игроманов и интернет-зависимых зачастую развивается тревожное расстройство, асоциальное расстройство с агрессивным поведением, острый психоз, депрессия, возникают суицидальные наклонности.

Киберзависимость – это вид психической зависимости. Поэтому разговоры о «силе воли» и безволии не имеют смысла. Реабилитация киберзависимого человека проходит при участии психотерапевта.

Профилактика киберзависимости родителями и педагогами:

- формирование в семье четкой единой позиции, что жизнь должна происходить в реальности, а не в сети Интернет;
- организация насыщенного досуга детей;
- формирование навыка психогигиены – «информационной детоксикации», то есть часы отдыха от сети Интернет, погружения в реальность, в здесь и сейчас.

Родителям и педагогам нужно показывать растущему человеку, что, помимо компьютера, есть масса интересных вещей, которые не только позволяют пережить острые ощущения, но и тренируют тело и нормализуют психологическое состояние.

Главное, что надо помнить самим и чему учить детей: от реальности убежишь, а от себя – нет. Жизнь прекрасна и происходит в реальности.

Муниципальное бюджетное учреждение Городской центр
психолого-социального сопровождения
«ИНДИГО» городского округа город Уфа Республики Башкортостан

Центр «ИНДИГО» создан в 1990 году решением Коллегии Министерства народного образования, Министерства здравоохранения и Министерства внутренних дел Республики Башкортостан

Направления деятельности

- Практическая социально-психологическая и юридическая помощь детям, подросткам, молодежи, а также членам их семей, оказавшимся в трудной жизненной ситуации.
- Разработка, апробация и внедрение перспективных социальных технологий, направленных на решение проблем адаптации детей, подростков.
- Пропаганда здорового образа жизни.
- Профилактика асоциального поведения и повторных правонарушений среди несовершеннолетних.
- Формирование направленности молодежи на создание устойчивой семьи, сознательное родительство.
- Формирование социально активной жизненной позиции подростков и молодежи.
- Научно-методическое и информационное обеспечение.

Мы ждем вас по адресу:

Республика Башкортостан, 450059, г. Уфа, ул. Шафиева, д. 12/2

Телефон приемной: **223-44-49**

E-mail: indigo-centre@mail.ru

Запись на индивидуальные консультации и групповые занятия по телефону:

+7 (347) 223-58-83

В центре работают

- психологи;
- специалисты по социальной работе с молодежью;
- специалист по работе с молодежью;
- юрисконсульт;
- методисты.



Растим детей
• Навигатор для современных родителей •