

Kimberly Young приводит **четыре симптома компьютерной зависимости**:

- навязчивое желание проверять электронную почту;
- постоянное ожидание следующего выхода в Интернет;
- жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени за компьютером;
- жалобы окружающих на то, что человек расходует слишком много денег на деятельность за компьютером.

Поведенческие характеристики зависимости:

- неспособность и активное нежелание отвлечься даже на короткое время от работы в интернете;
- досада и раздражение, возникающие при вынужденных отвлечениях, и навязчивые размышления об интернете в такие периоды;
- стремление проводить за работой в интернете все увеличивающиеся отрезки времени и неспособность спланировать время окончания конкретного сеанса работы;
- побуждение тратить на обеспечение работы в интернете все больше денег, не останавливаясь перед расходом припасенных для других целей сбережений или накоплением долгов;
- готовность лгать друзьям и членам семьи, преуменьшая длительность и частоту работы в интернете;
- способность и склонность забывать при работе в интернете о домашних делах, учебе или служебных обязанностях, важных личных и деловых встречах, пренебрегая занятиями или карьерой;
- стремление и способность освободиться на время работы в интернете от ранее возникнувших чувств вины или беспомощности, от состояний тревоги или депрессии;
- обретение ощущения эмоционального подъема и своеобразной эйфории;
- нежелание принимать критику подобного образа жизни со стороны близких или начальства;
- готовность мириться с разрушением семьи, потерей друзей и круга общения из-за поглощенности работой в интернете;
- пренебрежение собственным здоровьем и, в частности, резкое сокращение длительности сна в связи с систематической работой в интернете в ночное время;
- избегание физической активности или стремление сократить ее, оправдываемое необходимостью выполнения срочной работы, связанной с применением интернета;
- пренебрежение личной гигиеной из-за стремления проводить все без остатка «личное» время, работая в Интернете;
- постоянное «забывание» о еде, готовность удовлетворяться случайной и однообразной пищей, поглощаемой нерегулярно и не отрываясь от компьютера;
- злоупотребление кофе и другими тонизирующими средствами;
- подбор, просматривание и изучение специальной литературы о новинках интернета, обсуждение их с окружающими.

Психолог Е.И.Буглак

