# Избавится от сетевой зависимости не так уж и трудно: для этого существует 10 надежных способов.

1. Самый простой и радикальный способ — это отключить интернет. Если вашей силы воли не хватает для того, чтобы просто сказать себе твердое «нет», можно воспользоваться специальными программами, как, например, *Time Boss, Tmeter, iNet Protector* и другие. С помощью этого софта можно установить на своем компьютере время, по наступлении которого доступ в сеть будет блокироваться. Или просто ограничить работу определенных сайтов.

2. Еще один, не менее действенный способ — составить жесткий распорядок дня и придерживаться его, контролируя реализацию намеченных целей. При ответственном подходе к делу у вас просто не будет времени на бездумный интернет-сёрфинг.

3. Не стоит начинать и заканчивать день, сидя за компьютером. Стоит как минимум час после пробуждения и еще один, перед сном, посвящать себе или домашней работе. Привычка видеть постоянно включенный компьютер создает ловушку для внимания. Вам подсознательно хочется слушать музыку, смотреть фотографии, обновлять программы. В общем, делать все, что угодно, кроме по-настоящему нужных и важных дел.

4. Попробуйте составить список изменений, к которым вы сможете прийти, сократив время пребывания за компьютером. Можно учить языки, путешествовать, посещать галереи и театры, проводить время с друзьями и близкими людьми.

5. Если вы уделяете слишком много времени социальным сетям, нужно поразмыслить о том, чтобы удалить в них свои аккаунты. Вдумайтесь только лишь в название этой группы сайтов: «сеть». Это сеть для нашего времени, внимания и денег. Вы удивитесь, насколько продуктивно можно провести день, не заглядывая постоянно в новостную ленту. Что касается электронной почты, необходимо снизить частоту проверки поступающих сообщений максимально до одного раза в день. Оповестите коллег и клиентов о своей занятости и стремлении упорядочить рабочий процесс, они отнесутся к этому с пониманием.

6. Даже сидя за компьютером, можно дать себе небольшую активность. Раз в 15 минут рекомендуем устраивать отдых для глаз, прикрывая и расслабляя их. Раз в сорок пять минут следует подвигаться всем телом, особенное внимание уделяя позвоночнику, скорее всего находящемуся в неправильном положении, и ногам.

7. Раз уж вы все равно много времени проводите в интернете, можно его сделать эффективным инструментом для заработка. Способов много. Это и создание онлайн магазина, и услуги, которые можно оказывать дистанционно. С течением времени все больше людей переходит на удаленную работу, а подключаться к офисному компьютеру можно при помощи программ удаленного доступа, например — *GoToMyPC*.

8. Переводите свои сетевые связи в реальные отношения. Если вас привлекает человек на сайте знакомств, онлайн игре, социальной сети, просто познакомьтесь с ним. Гораздо интереснее находиться рядом с живым человеком, нежели со светящимся экраном, правда?

9. Почти у всех людей, проводящих в сети большую часть дня, наблюдается такое нарушение, как синдром дефицита внимания. Выражается он в невозможности сосредоточиться, сложностях с памятью и восприятием. Внимание пользователя затачивается под огромный, но точечный объем информации. Мемы, комиксы, твиттер- посты. Большой объем новостей, поступающих в мозг, улетучивается из него в ту же минуту и человек теряет способность мыслить и конкретно выражать свою позицию. Весь мыслительный процесс приравнивается к одномоментным действиям и эмоциональным вспышкам- реакции на внешний раздражитель- лайки, комментарии, репосты… Поэтому, заметив у себя такую особенность, старайтесь избегать многозадачности и не распыляйтесь на несколько незначительных источников информации. Избегайте упрощения. Если вам нужно разобраться в каком-либо вопросе, будет лучше изучить его полностью, нежели урывками читать выдержки из различных статей.

10. Помните о своих хобби, которые вы наверняка забросили, променяв на интернет. Живите настоящей жизнью, которая у нас всего одна и она пролетает день за днем мимо нас, увязших по уши в несуществующей реальности.

# 9 ПРИЗНАКОВ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ:

1. ПОСТОЯННОЕ ЖЕЛАНИЕ БЫТЬ ОНЛАЙН
2. РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРИ НЕВОЗМОЖНОСТИ ВЫЙТИ В ИНТЕРНЕТ
3. НЕЖЕЛАНИЕ ОТВЛЕКАТЬСЯ ОТ ВИРТУАЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА
4. РАССТРОЙСТВО ВНИМАНИЯ
5. ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНОЙ
6. ОТКАЗ ОТ ПИЩИ ИЛИ СИСТЕМНОЕ НЕРЕГУЛЯРНОЕ ПИТАНИЕ
7. ОТКАЗ ОТ ОБЩЕНИЯ В РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ
8. ГОТОВНОСТЬ ВКЛАДЫВАТЬ ВСЕ СВОБОДНЫЕ ДЕНЬГИ В КОМПЬЮТЕР И ИНТЕРНЕТ
9. КОНФЛИКТЫ С ОКРУЖАЮЩИМИ ЛЮДЬМИ

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ AIF.RU

/aif.ru /aif_ru /aifonline /aifru

# ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ

**НА ЧТО СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ**

НАРУШЕНИЕ СНА

БОЛЕЗНИ СПИНЫ

УВЕЛИЧЕНИЕ ВРЕМЕНИ ЗА ТЕЛЕФОНОМ/ПК

СНИЖЕНИЕ УСПЕВАЕМОСТИ

ЧАСТЫЕ ПЕРЕПАДЫ НАСТРОЕНИЯ

УВЕЛИЧЕНИЕ РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТИ

РЕЗКОЕ УХУДШЕНИЕ ЗРЕНИЯ

СОЦИАЛЬНОЕ ДИСТАНЦИРОВАНИЕ

ПОТЕРЯ ИНТЕРЕСА К ДРУГИМ ВЕЩАМ