

## Інтернет залежність - міф чи реальність?

Сучасне життя неможливе без інтернету. Ми всі тісно пов'язуємо своє існування з всесвітньою павутиною. Так з появою світової мережі людство перейшло на новий етап розвитку. Інтернет проник в усі сфери життя. Спілкування, навчання, розваги, фінансові операції та інше – все це вже неможливо уявити без Інтернету. Якщо третину життя ми проводимо у сні, то половину того, що залишилося – багато хто з нас в онлайні.

Останнім часом це вилилося в проблему, яку психологи безапеляційно називають «Інтернет–залежність». Що ж це таке і коли саме захоплення переростає у залежність? Де та межа, переступивши яку ми стаємо заручниками павутиння? Останнім часом мобільні пристрої та різні гаджети відіграють величезну роль у житті підлітків. Мобільний телефон й планшет стають для вас джерелом розваг, дають відчуття себе супергероями, підвищують рівень адреналіну. У той же час ви стаєте залежним від цих засобів й більше не можете без них обходитися. Ваш настрій безпосередньо залежить від ваших мобільних пристроїв. Без них ви більше не може повноцінно насолоджуватися реальним життям.

Інтернет залежністю в даний час страждає більшість людей і багато хто навіть не хоче цього усвідомлювати. Насправді така залежність до інтернету не призводить ні до чого хорошого, так як у людини просто не залишається часу на друзів, на себе, справи. Якщо ти захочеш, то зможеш позбутися від інтернет залежності. Для цього можна зайнятися чимось по-справжньому корисним, наприклад:

- **домашніми справами;**
- **роботою;**
- **навчанням;**
- **кожен день вигадувати собі нові завдання, що не лишалося часу на мережу.**

Наприклад:

- **один день можна робити прибирання;**
- **другий день готувати;**
- **третій здійснювати покупки і так далі....**

Головне, щоб в цьому графіку не було місця для інтернету. Також можна завести більше друзів в реальному житті і проводити з ними багато свого часу. Можна перелічувати ще багато способів, але наостанок хотілося побажати, щоб кожен з вас на майбутнє знав, яким чином можна позбутися інтернет залежності.