



Предлагаем набор из 20 правил-рекомендаций, которые помогут вам в борьбе с зависимостью. Для начала давайте дадим некоторые определения.

Интернет-зависимость - навязчивое желание находиться в сети Интернет и неспособность вовремя отключиться или перейти к важным делам или обязанностям.

Условно такую зависимость подразделяют на виды:

-Навязчивый веб-серфинг - бесконечные путешествия по Всемирной паутине, поиск информации;

-Пристрастие к виртуальному общению, постоянное участие в чатах, форумах, огромные траты времени на соцсети.

Компьютерная игромания - форма психологической зависимости, которая выражается в патологическом увлечении видеоиграми или компьютерными играми. Наиболее тяжелых форм достигает при пристрастии к онлайн играм.

Рекомендуемый набор правил для борьбы с зависимостью. (Помните, что этот набор является обобщенным и в каждом индивидуальном случае может потребоваться изменение и доработка.)

1. Возьмите на себя ответственность за свою жизнь и не прячьте голову в песок, как страус; Попытки отвлечься, уйти от решения проблемы не помогут ее решить. Помните, что Вы можете обуздать страсть и вернуть контроль над собой.
2. Осмыслите и проанализируйте периоды Вашей игры или нахождения в сети. Когда это происходило? Что конкретно Вас побуждает делать это. Скука, стресс, обстоятельства жизни. Попробуйте найти иные варианты времяпровождения и попытайтесь хотябы разбавить свое времяпровождение.
3. Чаще старайтесь обсуждать Ваши проблемы и то ,что Вас тревожит с близкими людьми.
4. Также стоит попробовать временно приостановить предоставление услуг подключения к интернет у провайдера, если есть такая возможность.
5. Попробуйте отмечать в блокноте, дневнике или календаре дни, которые вы провели без игр. Ведя дневник записывайте Ваши мысли, ощущения, эмоции.
6. Попробуйте сами или вместе с близкими разработать систему наград для себя за успешное воздержание.

7. Избегайте рекламы игр в СМИ, или на провпектах. Старайтесь не обращать внимание и т.д.

8. Не впадайте в панику при возникновении острого желания поиграть ли посерфить в инете. Возникновение таких позывов нормальный процесс в Вашем случае.

9. В следствии нездорового образа жизни Ваш организм страдает от недостатка витаминов и микроэлементов. Стоит посоветоваться с доктором и пройпить курс общих витаминов.

10. Старайтесь не пребывать в скуке, унынии. Общайтесь с положительными, жизнерадостными людьми;

11. Постарайтесь вести здоровый образ жизни. Регулярно принимайте контрастный душ, займитесь спортом. Старайтесь почаще гулять на свежем воздухе. Наполните жизнь приятными эмоциями.

12. Особое внимание орбатите на Ваше питание. Употребляйте здоровую пищу, соки.

13. Ваш организм привык жить в неприятном состоянии, которое причиняла ваша зависимость. Привыкайте к успехам и радостям. Вам нужно изменить Ваше мышление. Попробуйте радоваться простым вещам, о которых вы забыли.

14. По возможности избегайте встреч с вашими партнерами по игре и тем более не обсуждайте с ними игры. Возможно вы почувствуете силу помочь им и тоже вывести из игры, но может получиться обратный эффект. Поэтому сначала лучше укрепиться в своей победе.

15. Думайте о завтрашнем дне. Стройте планы. Больше мечтайте.

16. В свободное время - приведите в идеальный вид свою одежду и свой внешний вид, примите ванну, послушайте любимую музыку, смастерите что-нибудь, позвоните родственникам, почитайте книгу; Не забывайте про самореализацию и следите, чтобы взаимоотношения в семье были благоприятными;

17. Более легкие игры, например, на мобильном тоже могут быть опасны, исключите их.

18. Вам предстоит научиться жить другими радостями и они будут гораздо больше, чем то что вы испытывали отдаваясь страсти.

19. Также нужно стараться регулярно делать все ваши действия. Помните: регулярность а не интенсивность ставиться залогом успеха.

20. Ваша борьба с зависимостью - это только первый шаг. Далее Вам нужно научиться контролировать Вашу жизнь. Все в Ваших руках, перед Вами откроются огромные перспективы и высоты, кажущиеся недостижимыми станут Вам доступны, держайте!