**ПРОФИЛАКТИКА ИГРОВОЙ И ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ**

ПРИЗНАКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ:

• Когда родители просят отвлечься от игры на компьютере, ребенок демонстрирует острый эмоциональный протест;

• Ребенок раздражается при вынужденном отвлечении;

• Ребенок не может спланировать окончание игры на компьютере;

• Ребенок постоянно просит деньги для обновления программного обеспечения компьютера и приобретение новых игр;

• Ребенок забывает о домашних делах и приготовлении уроков;

• У ребенка сбивается режим дня, режим питания и сна, он перестает заботиться о собственном здоровье;

• Чтобы постоянно поддерживать себя в бодрствующем состоянии, ребенок начинает злоупотреблять кофе и другими энергетическими напитками;

• Прием пищи происходит без отрыва от игры на компьютере;

• Ощущение эмоционального подъема во время игры на компьютере;

• Ограничение общения постоянным обсуждением компьютерной тематики с окружающими;

• Нетерпение, предвкушение и продумывание заранее своего возвращения к компьютеру.

     Появление подобных признаков может сопровождаться нарушениями в работе желудочно-кишечного тракта, болевыми ощущениями в области позвоночника, лопаток, запястий рук. Кроме того, регулярное раздражение глазных яблок (при игре дети практически не моргают) может способствовать появлению головных болей и проблем со зрением. Нередко развивается бессонница и нервное истощение.