**Признаки интернет-зависимости**

1. **Эйфория от пребывания в сети**

Человек может испытывать радость только от интернета, без него он жизни не представляет. В то время, как здоровый человек при отсутствии доступа в интернет спокойно находит себе другие занятия.

1. **Потеря контакта с родственниками и друзьями**

Человека невозможно заставить даже пойти прогуляться. Такие люди готовы отказаться от самых интересных предложений ради интернета.

1. **Теряется ощущение времени**

У человека не получается контролировать свое пребывание в интернете. Например, решив провести в сети 15 минут, он вдруг обнаруживает, что прошло уже несколько часов.

**4) Нет вовлечённости в жизненные процессы**

Человек даже в самый напряженный рабочий или учебный день найдет время, чтобы зайти в интернет, проверить социальные сети, поиграть или просто побродить по страницам интернета.

1. **Постоянное обсуждение интернет –тем**

Человеку кажется, что тема интернета интересна абсолютно всем, поэтому выходя на контакт с людьми, он обсуждает только интернет и все, что связано с ним.

**6) Ухудшение общего состояния здоровья**

Влияние интернет-зависимости распространяется на память человека, сон, питание. Возможны проблемы с позвоночником и суставами.

**7) Психологическая деградация**

Человек становится раздражительным, агрессивным, появляется тревожность и страх.