**Профилактика интернет-зависимости**

Старайтесь, чтобы в семье царили добрые, гармоничные отношения. Особенно это важно для школьников. Говорите им чаще о своей любви, о том, что они находятся в прекрасном возрасте и впереди у них неограниченные возможности изучения окружающего мира. Тогда интернет-зависимость школьников не перерастет в опасную болезнь.

Маленькие дети также подвержены риску зависимости. Не рекомендуется устанавливать запрет на компьютеры и смартфоны, ведь любой ребенок будет искать возможность обойти его. Действенным будет наполнить жизнь малыша событиями, на фоне которых интернет будет уже не так интересен. Больше гуляйте с ним в парках, придумывайте активности, читайте книги, дайте возможность общаться с другими детьми.

Интернет-зависимость у детей лечится проще всего: нужно просто больше внимания и любви!

Если же взрослый человек страдает интернет-зависимостью, то важно поддерживать его, стараться решать все сложные ситуации с ним мирным путем, не пускаться в оскорбления.

Людям, которые ведут активный образ жизни, довольны своей работой, имеют увлечения, хороших друзей — нет необходимости в постоянном времяпрепровождении в сети.

**Как избавиться от интернет-зависимости?**

Любое лечение начинается с признания проблемы. Без этого этапа все остальное не имеет никакого смысла. Далее следует найти корень проблемы. Это может быть связано с депрессией, проблемами в семье, потерей интереса к жизни.

И уже после того, как будут проанализированы все возможные причины зависимости, стоит к приступать к лечению.

**1) Отказ от интернета на несколько дней**

Один из непростых вариантов, но может оказать значительное положительное влияние.

**2) Хобби по душе**

Это может быть что угодно. Например, можно отправиться в поход, встретиться с друзьями, путешествовать, фотографировать, читать книги.

**3) Реализация в жизни**

Зачастую психологическая зависимость от интернета связана с невозможностью человека реализовать себя как личность.

Посещение курсов, чтение литературы, общение с друзьями, новые знакомства в реальной жизни помогут решить эту проблему.

**4) Полный контроль времени, проведённого в сети**

Это касается тех, кто не имеет возможности исключить интернет. Способы: блокировка сайтов, которые отвлекают от нормальной жизни, установка таймера на время в интернете, копирование страниц с необходимой информацией и изучение ее без интернета.

**5) Физические нагрузки**

Можно посещать тренажерный зал, бегать по утрам, заниматься танцами, йогой. Добиваясь успехов на спортивном поприще, снизится потребность самовыражения в интернете.

**6) Занятие любимым делом**

Нелюбимая работа — одна из причин интернет-зависимости. Ведь, если человек занимается важным любимым делом, то у него нет времени, чтобы без цели сидеть в интернете.

Чтобы найти такое дело, нужно прикладывать усилия, например, проходить курсы, тренинги, изучать что-то новое.

**7) Выключение компьютера, если в нём нет необходимости**

Не нужно держать его работающим в фоновом режиме. Пусть тоже отдыхает.

**8) Исключение приёмов пищи за компьютером**

Лучше накрыть себе красивый стол, используя любимую посуду. Даже если трапезничать придется в одиночестве.

**9) Распорядок дня**

Нужно установить четкое время сна, добавить спортивные упражнения, прогулки, встречи с друзьями.

**10) Посещение психиатра**

Хороший врач поможет установить причину зависимости и подскажет пути лечения, если самостоятельно сделать это сложно.

Самое главное в избавлении от зависимости — это жесткий самоконтроль. Только он поможет избавиться от заболевания и сделать жизнь в реальности интересной и насыщенной.