

## КУДА ОБРАТИТЬСЯ?

Помощь детям при интернет - зависимости в Морозовской больнице.

Получить консультацию специалиста и записаться на прием можно по телефонам регистратуры Неврологического отделения КДЦ Морозовской ДГКБ ДЗМ (г. Москва Пожарский пер., 7)

**8 (495) 695-0159; 8 (495) 637-5415**

Регистраторам, осуществляющим запись, обязательно надо сказать: **«ребенку требуется консультация по поводу зависимости от компьютера».**

### Филиал №7 ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ»

Москва, Шверника ул., д. 10 «А»

Амбулаторно реабилитационное отделение:

- бесплатные реабилитационные программы для игроманов;
  - помощь родственникам.

Возможность получить одну консультацию анонимно, очно.

### Детский наркологический центр МНПЦ наркологии ДЗМ.

#### «Квартал».

Лечение интернет-зависимости, группы для интернет-зависимых и их родителей. Ленинский пр., 89а.

Регистратура: **8(499) 783-2767**

Ординаторская: **8 (499) 783-2763**

Социальная служба: **8 (499) 132-8832**

Работают с жителями г. Москвы до 18 лет, очно, консультируют по телефону.

### Центр профилактики табакокурения и нехимических зависимостей МНПЦ наркологии ДЗМ

Помощь при нехимических зависимостях.

Адрес: улица Остоженка, 53а. Время работы: с 8.00 до 20.00

Телефон регистратуры: **8 (499) 245-0748**

### Центр профилактики зависимого поведения МНПЦ наркологии

Медицинское исследование по слюне на предмет генетической предрасположенности к зависимости

Заведующая Центром: Деменко Елена Геннадьевна, врач психиатр-нарколог.

Адрес: г. Москва, ул. Люблинская, д. 37/1. **8 (499) 178-6929**

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

# ЗАВИСИМОСТЬ

# ОТ

# КОМПЬЮТЕРА,

# ИНТЕРНЕТА,

# ИГР

## ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЗАВИСИМОСТИ

- Генетическая предрасположенность.
- Слабость, неразвитость психики, силы воли.
- Сложности общения в реальном мире. Комплексы.
- Уход от проблем в реальности: в интернете и играх можно то, что нельзя в реальной жизни.
- Получение неограниченного удовольствия.
- Отсутствие хобби и интересных занятий.
- Недостаток общения и внимания от окружающих.
- Сниженная самооценка.

## ПРИЗНАКИ ЗАВИСИМОСТИ

- 12-14 часов и более проводит за компьютером.
- Не контролирует пребывание за компьютером.
- Ищет различные способы получить компьютер.
- Всепоглощенность компьютером (разговоры, мысли).
- Ничем другим не занимается кроме компьютера.
- Симптомы отмены (запрета): при запрете пользования закатывает истерику, неадекватное поведение.
- Нервный, раздражительный, грубый, частые перепады настроения.
- Улучшение настроения при получении компьютера.
- Прогуливает школу ради компьютера и др.

## ПОСЛЕДСТВИЯ ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОМПЬЮТЕРА

- Переутомление, головные боли, ухудшение памяти, внимания.
- Снижается работоспособность, снижается успеваемость.

- Портится зрение, искривляется позвоночник, болит желудочно-кишечный тракт.
- Боли во всем теле из-за малоподвижности, ожирение.
- Снижение иммунитета без воздуха и прогулок.
- Теряются навыки непосредственного общения.
- Односторонность развития, снижение кругозора.
- Нарушение адекватного восприятия реальности.
- Конфликты со сверстниками и учителями.
- Психические нарушения: бессонница, депрессия, замкнутость, суицидальные попытки, уход из дома.

## ЧТО ДЕЛАТЬ?

- Следите за поведением ребенка (возможными симптомами).
- Больше общайтесь с ребенком, узнавайте, чем он живет и что его интересует, совместное времяпрепровождение.
- Предлагайте альтернативные виды деятельности, увлечение помимо компьютера.
- Соблюдайте режима дня.
- Не запрещайте – запретный плод еще слаще.
- Не награждайте – подкрепляется интерес.
- Гигиена: проветривания, перерывы, ограниченное время проведения за компьютером, гимнастика.
- Замена деструктивных игр на логические и развивающие игры.
- Установление сетевых «фильтров» и времени включения интернет.
- Контролируйте – Вы родитель и ответственны за своего ребенка!