

Как меня «лечили», а я сопротивлялась

ВКонтакте» – самый популярный сайт для русских подростков. Эта популярная страница появилась недавно, всего 5 лет назад, но уже буквально «захватила» множество школьников по всей стране.

Более трёхсот миллионов людей зарегистрированы на этом сайте. По мнению экспертов у 80% из них есть зависимость. Она выражается в том, что ребята не могут даже отойти от компьютера, потому что ждут сообщений от друзей, «обновляют» свою страничку по несколько раз в час.

И понеслось...

Как только подростки приходят из школы, то кидают сумку и включают компьютер, причем многие нажимают кнопку на процессоре ногой. Заходят в интернет, выбирают любимую закладку «ВКонтакте». И понеслось: музыка, глупые сообщения, новости, игры... И так до позднего вечера. Даже сложно представить, что мы делали раньше, когда у нас еще не было всемирной сети.

А что было раньше?

Вспомните тот момент, когда у вас не было компьютера, Интернета, вы не были зависимы от социальных сетей. Что Вы делали тогда? Гуляли до вечера с друзьями и даже не думали, что когда-нибудь вы будете так далеки от них в реальной жизни.

Докатилась

Со мной тоже была такая история. Когда мне подключили Интернет, я сразу же зарегистрировалась «ВКонтакте». Тогда я ещё не понимала, что через несколько месяцев буду зависеть от него. Придя со школы, я садилась за компьютер, заходила в любимую социальную сеть и параллельно делала уроки. В школе моя успеваемость снизилась. Мои родители говорили, что всё это из-за компьютера, я это понимала, но не хотела расставаться с «Контактом».

Я не верила, а зря

Что-то непреодолимое притягивало меня туда снова и снова. Родители твердили мне много раз, что отключат

компьютер, но я не верила пока...

В один из «прекраснейших» дней я пришла домой в хорошем настроении и ужаснулась, когда зашла в свою комнату: компьютер был разобран, не работал. Для меня это был шок. Я спрашивала родителей:

– Почему? Ну почему вы разобрали его? В ответ слышала только:

– Мы тебе говорили сто раз, что отключим его полностью, если не перестанешь сидеть в Интернете сутки напролет. Не послушалась – получай!

Мой путь исцеления

Сначала я обижалась на маму и папу, но потом начала осознавать то, что у меня появилась зависимость от «Контакта». Избавиться от неё, без вмешательства родителей было бы невозможно. Я благодарна им за помощь.

Этот случай послужил для меня уроком. С тех пор я редко захожу в «Контакт».

А всем, кто еще не может избавиться от пагубной зависимости, предлагаю несколько проверенных способов спасения.

МИССИЯ: ВЫРВАТЬСЯ ИЗ КОВАРНОГО ПЛЕНА



Запомни и выполняй!

1. Увеличьте время общения. Больше гуляйте, посещайте выставки, концерты, ходите в театры или кино. Обязательно пригласите с собой друзей, и вы удивитесь, как друзья соскучились по общению с Вами.

2. Больше общайтесь по телефону. Если у Вас произошло какое-то событие, не спешите обновлять статус в соц. сетях, лучше позвонить друзьям и расскажите об этом событии.

3. Установите лимит времени. Например, сидеть в соц. сетях только час в день. У Вас освободится много времени, которое можно потратить с пользой.

4. Удалите страничку в соц. сетях. Если все остальные способы вам не помогли, то этот вариант должен помочь. Это самый сложный но, эффективный способ. Через две недели вы уже забудете про соц.сети.

спасала зависимых
Лиза Поскрёбышева