**КУДА ОБРАТИТЬСЯ?**

[Помощь детям при интернет - зависимости в Морозовской больнице](http://drlev.ru/blog.php?a=2&p=132).

Получить консультацию специалиста и записаться на прием можно по телефонамрегистратурыНеврологического 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!