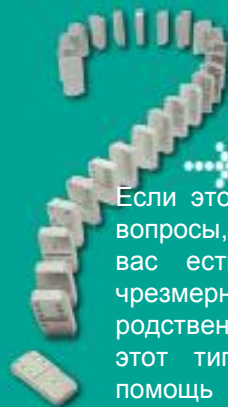


→ А вы... Удастся ли вам  
контролировать свое  
использование электронных  
средств массовой информации?

Чтобы выяснить это, вы можете  
сделать следующий тест:

- Играю/ серфирую в Интернете практически  
каждый день  
а. Да; б. Нет
- Играю/ серфирую в Интернете на срок 3-4  
часов  
а. Да; б. Нет
- Играю/ серфирую в Интернете для  
удовольствия, которое получаю  
а. Да; б. Нет
- Нахожусь в плохом настроении, когда не  
могу играть/ серфировать в Интернете  
а. Да; б. Нет
- Запускаю социальные и спортивные  
мероприятия  
а. Да; б. Нет
- Играю/ серфирую в Интернете, вместо  
того, чтобы выполнять свои обязанности  
или работу.  
а. Да; б. Нет
- Попытки уменьшить время для игры/  
серфинга в Интернете неудачны.  
а. Да; б. Нет

Эксперты говорят, что более чем четыре  
положительных ответа на эти вопросы  
предполагают наличие ПСЭСМИ,  
"Проблема, Связанная с Электронными  
Средствами Массовой Информации."



→ ВОПРОСЫ?

Если этот материал вызывает у вас  
вопросы, если у вас ощущение, что у  
вас есть проблема, связанная с  
чрезмерной игрой, или у вас есть  
родственник или друг, которые имеют  
этот тип трудностей, вы найдете  
помощь или дополнительную  
информацию в центре Чрезмерной  
игры, специализированный отдел  
ВМУЦ-а, созданный с помощью Бюро  
общественного здравоохранения к  
Водоазскому управлению.

Вы найдете информацию на английском,  
французском, немецком и итальянском  
на отмеченные интернет-сайты или по  
телефону на этот номер 021/314.92.07

[www.jeu-excessif.ch](http://www.jeu-excessif.ch)  
[www.gambling-problems.ch](http://www.gambling-problems.ch)  
[www.gioco-eccessivo.ch](http://www.gioco-eccessivo.ch)  
[www.glueck-spiel.ch](http://www.glueck-spiel.ch)

### Centre du jeu excessif

Section d'addictologie  
Service de psychiatrie communautaire  
Centre Hospitalier Universitaire Vaudois  
Rue Saint-Martin 7  
1003 Lausanne  
Tél. 021/314.92.07  
Fax 021/314.89.04  
E-mail : [cje@chuv.ch](mailto:cje@chuv.ch)



Какой тип  
пользователь  
компьютера  
являетесь вы?

Centre  
du jeu excessif  
[www.jeu-excessif.ch](http://www.jeu-excessif.ch)  
Tél. 021/314.92.07



## Вам нравится играть и серфировать в Интернете?

Интернет предоставляет возможность устанавливать контакты через сайты социальных сетей или „chat сайты“, расслабиться посредством он-лайн игр, проконсультироваться в сайтах для взрослых, посвященных сексу, играть в азартные игры ... или просто искать информацию.

Иногда использование электронных средств массовой информации может вызвать проблемы, ведущие к негативным последствиям для здоровья, психологического состояния и контактам с другими людьми. Средства массовой информации популяризируют это состояние как „киберадикция“. Профессионалы предпочитают называть это "проблемой связанных электронных СМИ". Проблема, которая иногда может быть симптомом других проблем, а не только зависимостью.

## Каковы проблемы, связанные с электронными СМИ?

- Игра/ серфинг в Интернете, с целью избежать проблемы или эмоции, такие, как печаль или страх.
- Увеличение времени, затрачиваемого на Интернет.
- Расходы значительной суммы денег, связанные с онлайн-покупками.
- Постоянное мышление об игровых сайтах, социальных сетях, форумах, покупках.
- Пренебрежение семьей, друзьями, школой или работой из-за Интернета.
- Нести негативные последствия: физические (усталость глаз, боль в спине и т.д.) и психологические (усталость, депрессия и др.).

Потребление Интернета становится проблематичным, когда пользователь не может удержаться от серфинга, несмотря на негативные последствия, к которым это ведет. Стыд и молчание способствуют поддержке и укреплению этих негативных последствий.

## Интернет для лучшего, чем худшего!

Для того, чтобы Интернет остался позитивной частью жизни, важно:

- серфировать только с целью удовольствия или работы;
- установить временные сроки для серфинга;
- установить денежные ограничения, когда речь идет о покупках, играх или спекуляциях;
- разнообразить ежедневные удовольствия и развлечения;
- открыто говорить об Интернет-практике;
- найти мужество, чтобы спросить о помощи.

Важно, чтобы родственники могли выразить открыто вопросы и проблемы, избегая при этом любые осуждения. Родители или родственники могут сами обратиться за помощью, независимо от человека, который пристрастился к интернету.

