

О Г Л А В Л Е Н И Е	
Часть I	1
Возникновение и развитие компьютерной и интернет-зависимости	
Глава 1. История Всемирной паутины	1
• Игры.....	2
• Ролевые игры.....	8
• Неролевые игры.....	9
• Сюжеты компьютерных игр.....	11
• Интернет.....	16
• E-mail.....	18
• Конференция.....	20
• Чат.....	21
Глава 2. Появление компьютерной зависимости	23
• Признаки компьютерной зависимости.....	25
• Механизмы компьютерной зависимости.....	26
• Компьютерная роль.....	27
• Формирование компьютерной зависимости.....	29
• Плюсы и минусы компьютерной зависимости.....	31
Глава 3. Новая болезнь человека третьего тысячелетия	32
• В памперсах за клавиатуру.....	33
• Игра — работа?.....	34
• Легкое общение с компьютером.....	35
• Суррогатное общение.....	36
• Одиночество в киберпространстве...	37
• Состав одиночества.....	38
• Предпосылки возникновения одиночества в киберпространстве...	39
• Популярность компьютера.....	40
• Искусственный интеллект.....	40
Глава 4. Отцы, дети и Интернет	43
• Конфликты поколений.....	43

<ul style="list-style-type: none"> • Компьютерное моделирование реальности..... 45 • Личное пространство ребенка..... 46 • Несколько советов родителям..... 47 • Спрос и предложение на компьютерные развлечения..... 51 	
<p>Глава 5. Стресс и компьютер</p> <ul style="list-style-type: none"> • Развитие стресса..... 52 • Виды стресса..... 54 • Синдромы и симптомы компьютерного стресса..... 55 • Замкнутый круг стресса..... 56 • Последствия стресса..... 58 • Компьютер-воспитатель..... 61 • Знай меру!..... 62 	
<p>Глава 6. Люди во Всемирной паутине</p> <ul style="list-style-type: none"> • Категории компьютерной зависимости..... 68 • Психологическая зависимость от компьютера..... 70 • Механизмы психологической зависимости..... 72 • Причины развития компьютерной зависимости..... 72 	
<p>Часть II Методы лечения компьютерной и интернет-зависимости</p> <p>Глава 1. Диагностика компьютерной зависимости</p> <ul style="list-style-type: none"> • Диагноз компьютерной и интернет-зависимости..... 79 • Последствия увлечения компьютером..... 80 • Правила защиты от негативного влияния компьютера..... 81 • Осанка..... 82 • Заболевания позвоночника..... 83 • Остеохондроз..... 83 • Профилактика остеохондроза..... 84 • Синдром запястного канала..... 84 • Утомляемость..... 85 	

• Другие заболевания.....	86
• Заболевания органов дыхания.....	88
• Профилактика компьютерной и интернет-зависимости.....	89
• Профилактика заболеваний органов дыхания.....	89
• Заболевания психики.....	91
Глава 2. Тесты	104
• Тест-опросник для установления зависимости от компьютерных игр, Интернета.....	104
• Тест «Стремление к новым играм»...	105
• Тест «Сколько вам на самом деле лет».....	107
• Тест «Скрытый стресс».....	109
• Тест «Что я хочу в жизни».....	110
• Тест «Коммуникабельны ли вы?»....	111
• Тест-опросник К. Леонгарда.....	114
• Шкала депрессии (адаптирована Т. И. Балашовой).....	121
Глава 3. Методы лечения зависимости	122
• Семейная терапия.....	122
• Упражнения.....	123
• Программа снижения компьютерной зависимости.....	129
• Упражнения при утомлении глаз....	139
• Основные правила работы за компьютером.....	141
• Обустройство рабочего места.....	142