



**Риски формирования
зависимостей:
как не поддаться**

Что такое зависимость и зависимое поведение?

- **Зависимость** - это болезненное пристрастие и непреодолимое стремление к выбранному «объекту», желание полагаться на него с целью ухода от реальности и получения позитивных эмоций.
- **Зависимое (или аддитивное) поведение** – это форма нецелесообразного или саморазрушительного поведения, при котором человек стремится скрыться от окружающих, фиксируя своё внимание на каких-либо видах деятельности или изменяя своё психоэмоциональное состояние путём употребления различных веществ.

Виды зависимостей:

Химические

- К ним относят: наркоманию, алкоголизм, курение, токсикоманию, употребление ПАВ, sniffing .



Психологические

- К таким зависимостям относят: компьютерные зависимости, интернет зависимость, игроманию, пищевую зависимость (анорексия, булимия), kleptomaniю, selfie зависимость и другие.



Стадии формирования зависимостей:

1 стадия – экспериментирование,
лёгкая увлечённость.

2 стадия – устойчивая психическая и
физическая зависимость.

3 стадия – стойкая зависимость.

Зачем человеку нужно
прятаться от реальности?

Как вы думаете, в каких
случаях это может
происходить!?

Факторы, влияющие на зависимость:

- - личностные (это индивидуальные особенности человека, которые влияют на его здоровье);
- - генетические (это унаследованные от ближайших предков семьи);
- - врождённые (это употребление матерью во время беременности психоактивных веществ);
- - социальные (это влияния, которые определяют образ жизни человек – семья, общество).

- Отсутствие высших ценностей, бездуховность;
- Отсутствие моральных запретов;
- Отсутствие поддержки со стороны семьи, близких, семейные ссоры и проблемы;
- Определенный биологический "профиль" личности: слабая сила воли, гиперактивность, расторможенность, слабый иммунитет и т.п.
- Трудная социальная ситуация: обман, ссора, предательство, разрыв личностных отношений;
- Неадекватная самооценка, тревожность, подверженность чужому влиянию;

К чему стремится
зависимый человек?

О каких состояниях
мечтает?

Каким образом достижимы позитивные состояния без использования "объектов" зависимости?

- спорт,
- хобби,
- отношения с другими людьми,
 - творчество,
 - работа,
 - дружба,
 - любовь

Отказ на предложение рискованного поведения:

- 1 этап «ОТКАЖИСЬ»
- *Откажись от опасного поведения, не агрессивно отстаивая свое право на безопасное и рациональное поведение в рискованной ситуации.*

2 этап «ОБЪЯСНИ»

Объясни, почему ты не хочешь рисковать. Объяснение поможет понять собеседнику, что ты заботишься о своем здоровье.

3 этап «ПРЕДЛОЖИ»

Предложи собеседнику безопасные альтернативные занятия.

4 этап «ОБСУДИ»

Открыто скажи собеседнику о своих чувствах

Берегите себя и своё здоровье!



Спасибо за внимание!