

Неделя отказа от зависимостей

с 9 по 15 июня 2025 года

Что такое зависимость ?

Зависимость – это ощущаемая человеком навязчивая потребность в определенной деятельности. Данный термин употребляется для таких явлений как, лекарственная зависимость, наркомания, интернет-зависимость, игромания, шопоголизм, психогенное переедание, зависимость от порнографии

Психологическая зависимость — это хроническое нарушение функций мозга, отвечающих за награду, мотивацию и память. Другая, более простая формулировка определяет ее как отсутствие самоконтроля над действием, употреблением или использованием чего-то, что ведет к причинению себе вреда.



Виды зависимостей

Химические зависимости – алкоголизм, табакокурение, наркомания, лекарственная зависимость.

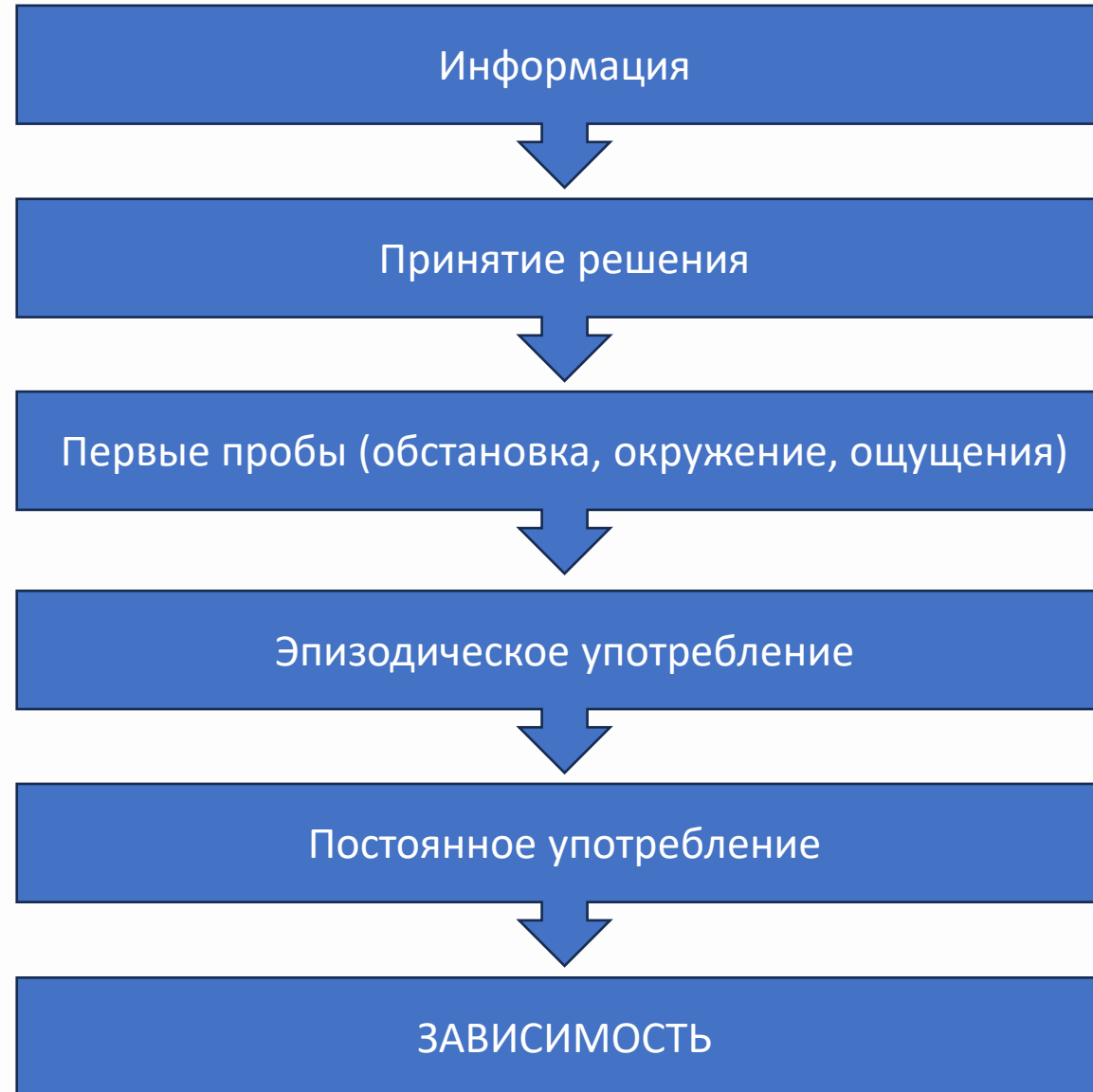
Поведенческие зависимости – игровая зависимость, интернет – зависимость, шопоголизм, трудоголизм, пищевая зависимость, зависимость от социальных сетей.

Психологические зависимости – тревожность, депрессия или одиночество.

Стадии зависимостей

- 1. Экспериментальная.** Предмет зависимости используется (употребляется) из любопытства.
- 2. Социальная.** Предмет зависимости используется (употребляется) вместе с другими людьми или функционирует как «социальный лубрикант» — средство для облегчения эмоциональных контактов между людьми, часто незнакомыми или плохо знающими друг друга.
- 3. Проблемная.** Предмет зависимости используется (употребляется) без оглядки на последствия.
- 4. Зависимая.** Предмет зависимости используется (употребляется) ежедневно или несколько раз в сутки, несмотря на проявляемые негативные последствия.

Как формируется зависимость



Признаки свидетельствующие о развитии зависимости

Человек не может избавиться от негативных переживаний без предмета зависимости;

Появляется чувство «тяги» к объекту получения удовольствия;

Поведение приобретает черты цикличности и повторяемости;

Человек начинает говорить неправду, скрывая свое поведение, связанное с получением удовольствия.

Алкоголизм

Алкоголизм – это тяжелое прогрессирующее заболевание, при котором человек становится психологически и физически зависим от алкоголя. Страдающий алкоголизмом испытывает непреодолимую тягу к спиртному.

Алкоголизм – одно из самых распространенных заболеваний, способное привести к тяжелым последствиям в работе организма.



Кто подвержен развитию алкоголизма?

Эксперты Всемирной организации здравоохранения определили перечень лиц, подверженных алкогольной зависимости:

Подростки и молодежь;

Люди со слабой силой воли;

Молодые девушки;

Работники заводов, на которых производятся алкоголе содержащие напитки;

Продавцы алкоголя;

Молодые люди без образования;

Импульсивные, эмоциональные, творческие личности;

Люди, подверженные нервно-психическим заболеваниям;

Личности с затрудненной социальной адаптацией;

Представители профессий, подверженных риску (хирурги, военные, спасатели).

Как развивается алкоголизм?

Нулевая стадия алкоголизма или «продром» - стадия, на которой ещё нет болезни, но присутствует такое явление, как «бытовое пьянство».

Первая стадия алкоголизма – стадия психической зависимости. Человек часто испытывает труднопреодолимое желание употребить алкоголь.

Вторая стадия алкоголизма – стадия физической зависимости. На этом этапе вырабатывается выносливость к спиртному.

Третья стадия алкоголизма – стадия деградации личности. Выносливость к алкоголю падает, больной пьянеет от меньших доз спиртного, а потребление алкоголя становится практически ежедневным.

Профилактика алкоголизма

Основные цели профилактики:

Формирование в сознании людей негативного отношения к спиртным напиткам, пагубной привычке, алкоголизму;

Поддержка и активная пропаганда спорта, здорового образа жизни без вредных привычек;

Работа с людьми и подростками из группы риска, неблагополучными семьями, школьниками и студентами;

Интеллектуальное развитие общества, повышение материального достатка и благополучия.

Табачная зависимость

- Сигареты
- Электронные сигареты
- Кальян
- Снюс



Во всем мире, смертность от употребления табака составляет :

90% - смертей от рака легких

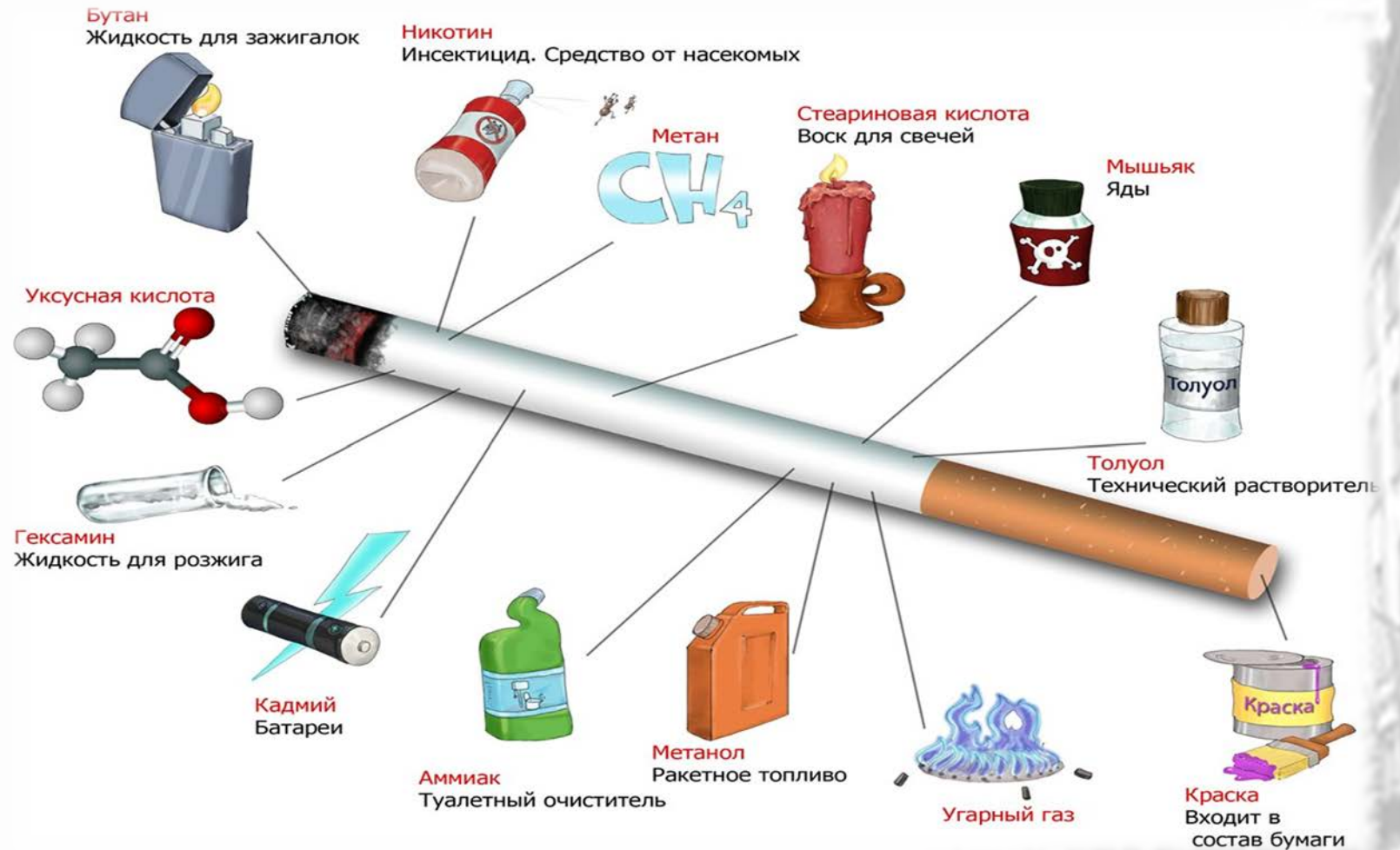
75% - от хронического бронхита

25% - от ишемической болезни сердца

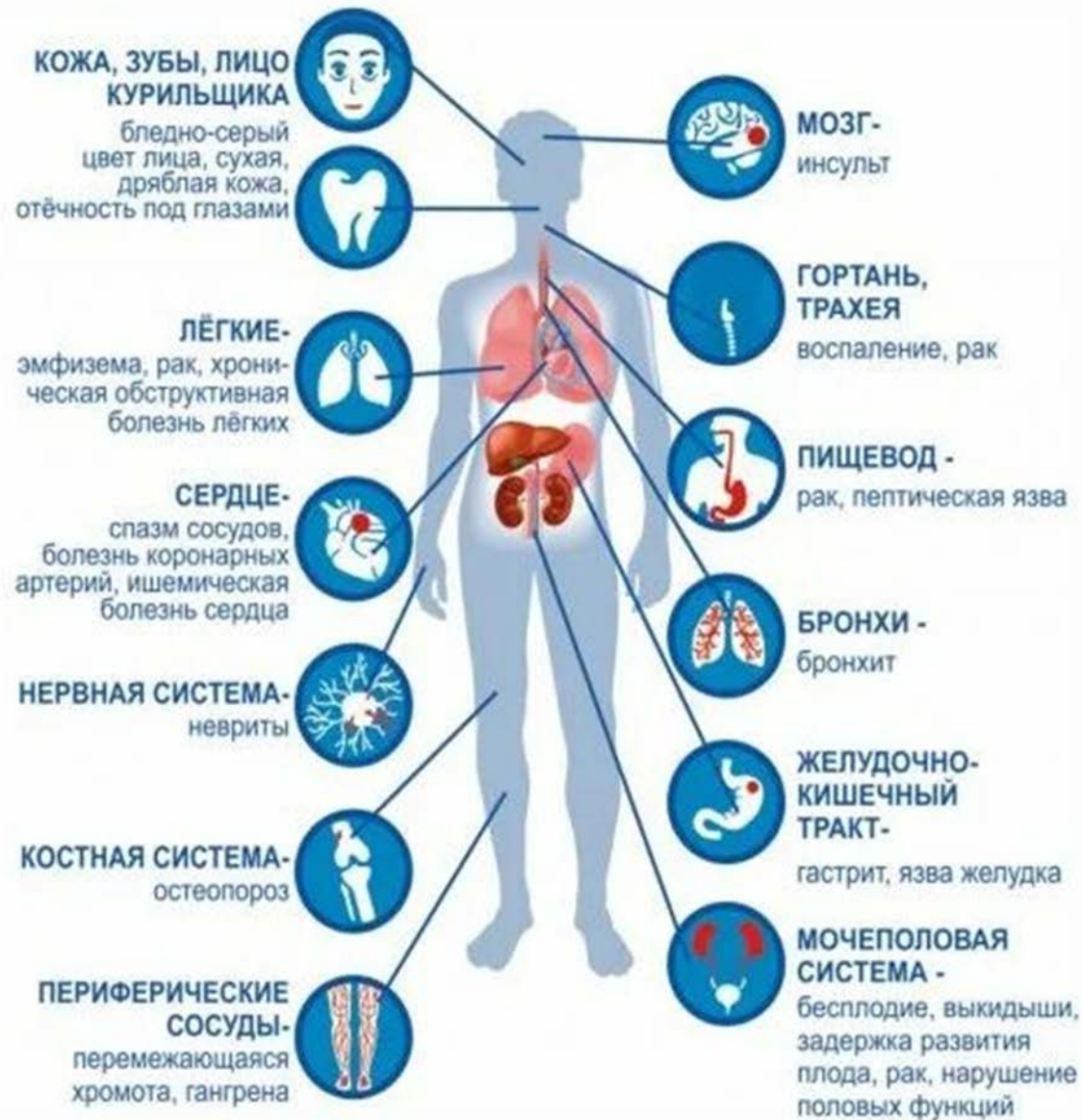


Состав сигареты:

- Бензапирен;
- Полоний 210;
- Кадмий;
- Свинец;
- Синильная кислота;
- Фенол;
- Мышьяк;
- Формальдегид;
- Свободные радикалы;
- Смолы;



Влияние табака на органы и системы



Если решили бросить курить:

- Сформулировать, признать и принять проблему;**
- Составить индивидуальный план;**
- Выбрать метод отказа от курения, который больше подходит именно Вам;**
- Сопоставить сколько денег Вы на сигареты в месяц;**
- Избавьтесь от всех атрибутов курения вокруг Вас (пепельница, зажигалка);**
- Позвонить по телефону горячей линии по здоровому образу жизни: 8-800-200-0-200 (звонок для жителей России бесплатный).**
- Обратиться к специалисту;**

ОТЛИЧНАЯ МОТИВАЦИЯ БРОСИТЬ КУРИТЬ



Наркомания

Наркомания – хроническое заболевание, вызывающее зависимость от определенного наркотического препарата, проявляющаяся на всех уровнях физическом, психическом, социальном и духовном. Она формируется в результате регулярного применения наркотика. При этом психоактивное вещество может иметь как естественное, так и искусственное происхождение вызванное употреблением наркотических веществ.

Токсикомания - это болезненное влечение к употреблению лекарственных или токсических веществ, не относимых к разряду запрещенных.

Медицинской разницы между токсикоманией и наркоманией нет.

Как и наркомания, при токсикомании возникает хроническая интоксикация употребляемым веществом с формированием синдрома психической или физической зависимости.



Кто находится в группе риска?

- 1. Биологические факторы.** Лица имеющие наследственную предрасположенность
- 2. Социальные факторы** непосредственно связаны с окружением человека. Подтолкнуть к злоупотреблению могут друзья, знакомые, различные бытовые трудности, проблемы в семье и на работе. Воздействие может оказать также неблагоприятная обстановка в месте проживания.
- 3. Личностные факторы.** Что касается личностных качеств, злостному пристрастию больше подвержены замкнутые, неуверенные в себе люди, а также граждане, отличающиеся раздражительностью и частыми переменами настроения. Не находя позитива и радости в реальной жизни, они погружаются в наркотической омут. Он дает им возможность почувствовать эйфорию и другие приятные ощущения, не возникающие в периоды трезвости.

Признаки употребления наркотиков

Красные глаза;

Суженные или расширенные зрачки;

Заторможенные движения и невнятные

Повышение или отсутствие аппетита

Сонливое состояние либо полное отсутствие сна

Бледная кожа, повреждения долго заживающие

Скрывает новые интересы и новые знакомые

Старается уединиться

Становится раздражительным и агрессивным

Непривычный блеск глаз, зрачки размером с маленькую точку

Из дома пропадают вещи и деньги

Следы уколов на руках, ногах, под ногтями



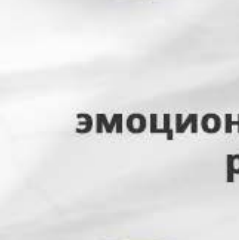
**Сухость во рту
или обильное
слюноотделение**



Бледная кожа



**Сильно суженные
или расширенные
зрачки**



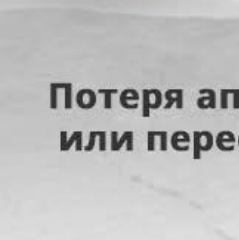
**Яркие
эмоциональные
реакции**



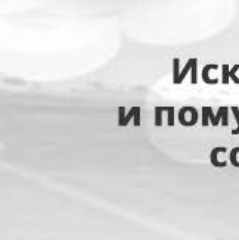
**Плохая координация
движений**



Замедленная речь



**Потеря аппетита
или переедание**



**Искажение
и помутнение
сознания**



Интернет зависимость

Навязчивое желание подключиться в свободное время к интернету. Несмотря на кажущуюся безопасность интернет сказывается на психическое состояние человека, является причиной стресса, эмоционального отчуждения, ухудшения памяти и внимания, частой смены настроения

Стадийность аддикции

Человек знакомится с виртуальной сетью. Формируется собственный «стиль» интернет-серфинга, который позволяет компенсировать недостаток информации, реального общения.

Пользователь постепенно отдаляется от реальной жизни в пользу виртуальной. Время, проводимое во всемирной паутине, увеличивается. Использование интернета не связано с жизненными целями и носят бессмысленный характере. Возникают мысли о возможности самовыражения при помощи интернета.

Болезнь становится очевидной. Признаки ярко выражены и переходят в хроническую форму. Активность в онлайн режиме гаснет, человек возвращается к реальности без желания.

Последствия компьютерной зависимости

Снижение остроты зрения

Работы головного мозга

Мышления

Заболевания опорно-двигательного аппарата (сколиоз, артроз, остеохондроз)

Патологии ССС (тахикардия, аритмия, гипертония)

Постоянные головные боли мигренозного характера

Общее истощение организма

Социальная дезадаптация

Агрессивность и асоциальное поведение

Замкнутость в себе

Появление суицидальных мыслей

Причины компьютерной зависимости

Неправильное воспитание с элементами вседозволенности и отсутствием ответственности за многие поступки

неправильная оценка ценностей и приоритетов в жизни

нездоровые отношения в семье, конфликты с родными, близкими и друзьями

проблемы в профессиональной сфере или учебе

депрессия

низкая самооценка

потребность в новых ощущениях или идентификации

необходимость уйти от реальности

попытка найти друзей из-за сложностей коммуникаций в реальной жизни

Профилактика компьютерной зависимости

Разнообразная занятость ребенка

Расширение кругозора ребенка

Поощрение созидательного творческого проявления в области информационных технологий (курсы программирования)

Привлечение к домашним обязанностям с раннего детства

Ежедневное общение с ребенком

Поощрение любых успехов в «реальной жизни»

Ознакомление ребенка с нормами работы за компьютером

Строгое следование правилам, которые устанавливаете для ребенка

Личный пример использования компьютера в познавательных и образовательных целях

Наш Телеграмм-канал

t.me/crb25



@CRB25



- Подписывайтесь, читайте, задавайте нам вопросы, комментируйте, делитесь информацией о ЗОЖ со своими родными, друзьями и коллегами!

**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!**

