# Дети вне зависимости

**Специальность 34.02.01.** Сестринское дело

---

Выполнила:
Студентка 491 группы
Папулова В.С.
Преподаватель: Рогачева О.П.

Ирбит 2020

# Содержание

1. Что такое зависимость?
2. Механизм формирования зависимости.
3. Причины возникновения зависимого поведения.
4. Когда наступает зависимость.
5. Как уйти от зависимости.
6. Способ защитить себя от зависимостей.

# Что такое зависимость

**Зависимость** – это болезненное пристрастие и непреодолимое стремление к выбранному «объекту», желание полагаться на него с целью ухода от реальности и получения позитивных эмоций. «Объектом» зависимости может стать и алкоголь, и наркотик, и религия, и работа, и еда, и игра, и даже другие люди. Зависимость может стать единственным смыслом жизни для человека, желающего спрятаться от реальности.

# Механизм формирования зависимости

1.Сложная жизненная ситуация

2.Проблема и как следствие

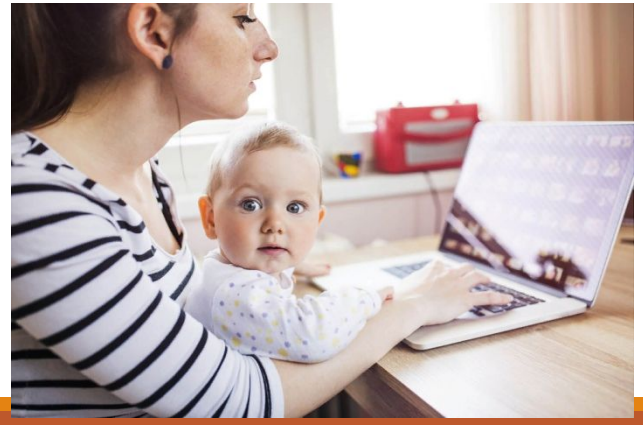
3.Возникновение желания ее решить – возникновение интереса к объекту

4.Легкая увлеченность

5.Увлеченность --> привязанность (вредная привычка) – зависимость.

# Причины возникновения зависимого поведения

1. Отсутствие поддержки со стороны семьи, близких, семейные ссоры и проблемы;
2. Слабая сила воли, гиперактивность, расторможенность и т.п.
3. Трудная социальная ситуация: обман, ссора, предательство, разрыв личностных отношений;
4. Неадекватная самооценка, тревожность, подверженность чужому влиянию.



# Когда наступает зависимость

Болезнь поражает три жизненно важные сферы человека:

- Психическую – характер человека изменяется, проявляется несвойственное ранее поведение: агрессия, беспричинная веселость, апатия,нарушение общения.
- Духовную – происходит изменение ценностей, разрушаются моральные принципы человека, он перестает быть честным с окружающими и самим собой, относится с предубеждением и нетерпимостью к советам и рекомендациям, впадает в отчаянье.
- Физическую – вещество отравляет организм, в результате чего изменяется обмен веществ, повреждаются клетки головного мозга, появляются проблемы с печенью, происходит потеря веса, похмелье или ломка.

# Как уйти от зависимости

1. Общение с близкими людьми. Близкими не только по крови, но и по духу, по жизненным интересам. Больше общайтесь, узнавайте новое.
2. Отдых. Особенно полезны движение, физическая активность и новые впечатления, общение с природой — замечательным источником естественных трансов, позволяющим развеять стресс
3. Собственное творчество и восприятие искусства. Бывайте на выставках, ходите в театры, кино, на концерты. Впитывайте в себя все прекрасное!
4. Саморегуляция — общение человека с самим собой, или психологическая самопомощь. Человек таким образом становится хозяином своей судьбы, берет на себя ответственность за решение проблем.

# Способ защитить себя от зависимостей

Если в нашей жизни есть хотя бы несколько занятий, которые:

1) интересны нам, радуют нас и хорошо у нас получаются;
2) помогают найти настоящих друзей и единомышленников;
3) делают нас более творческими, самостоятельными, здоровыми, умными и свободными, то мы вряд ли будем разрушать себя разными видами зависимостей.

Мы не будем бежать от реальности, а сможем почувствовать гармонию с собой и с окружающим миром.

Делайте правильный выбор:
будьте здоровыми и
самодостаточными!

# Дети вне зависимости

**Специальность 34.02.01.** Сестринское дело

---

Выполнила:
Студентка 491 группы
Папулова В.С.
Преподаватель: Рогачева О.П.

Ирбит 2020