Психология зависимого поведения

Кто входит в дверь счастья через дверь удовольствий, тот обыкновенно выходит через дверь страданий.

Паскаль

Зависимое поведение – это поведение риска, т.е. такое поведение, которое таит в себе опасность, приводит к разрушению личности, психическим и соматическим заболеваниям и к смерти.

Химические виды зависимости:

- Алкоголизм
- Наркомания
- Никотинизм
- Лекарственная зависимость

Мотивы употребления алкоголя

- Способ снятия напряжения
- Способ изменения эмоционального состояния
- Средство получения удовольствия
- Средство общения
- Способ самоутверждения

Признаки алкогольной зависимости

- Стремление поскорее выпить, еще до того, как все сядут за стол
- Незапланированные выпивки
- Стремление всегда иметь запас алкоголя
- Повышение дозы, приводящей к опьянению
- Взгляд на алкоголь как средство снятия напряжения и разрешения всех проблем
- Начинают привлекать пьющие компании

Признаки употребления наркотиков

- Сильные колебания настроения
- Изменения аппетита
- Изменения глаз: блеска, зрачков, светобоязнь
- Ухудшение внимания, памяти
- Следы уколов на руках и ногах

Миф табакокурения:

«Табак вредит только моим легким, но они у меня хуже не становятся».

Перечень болезней, которые приближает табачный дым

- Сердечно-сосудистые заболевания (ишемическая болезнь сердца, атеросклероз, сердечная недостаточность) – риск выше в 5 раз
- Заболевания органов дыхания (бронхиты, ангины, рак легких, рак гортани и др.) – риск выше в 15 раз
- Желудочно-кишечный тракт (рак желудка, поджелудочной железы, рак пищевода и др.) – риск в 15 раз
- Заболевания мочеполовой сферы – риск выше в 5 раз

Советы желающим бросить курить

- Бросить курить непросто, но легче, чем кажется
- Вы сильнее, чем думаете
- Страстное желание закурить после того, как вы отказались от сигарет длится недолго (5-6 недель)
- Заручитесь поддержкой близких
- Научитесь говорить «Спасибо, нет!»
- Научитесь находить себе альтернативные занятия (желательно, чтобы были заняты руки)
- Верьте в свои силы

Когда курильщик бросает курить…

- Через 2 часа никотин начинает удаляться из организма
- Через 12 часов окись углерода от курения выйдет из организма полностью, легкие начнут функционировать лучше, пройдет чувство нехватки воздуха
- Через 2 дня вкусовая чувствительность и обоняние станут более острыми
- Через 12 недель система кровообращения улучшается, что позволяет легче ходить и бегать
- Через 5 лет риск развития инфаркта миокарда и других заболеваний уменьшится более, чем в 2 раза

Желание – это тысяча возможностей, а нежелание – это тысяча оправданий.
Ваша судьба в ваших руках.

Благодарим за внимание!