

# **Психологическая зависимость**

# Зависимость

- ❖ Наркотики
- ❖ Курение
- ❖ Алкоголь



# Зависимость

- ❖ Игровые автоматы
- ❖ Сотовые телефоны
- ❖ Компьютер



# Статистика

- **Специалисты считают: у аддиктологии, к сожалению, большое будущее. Достаточно взглянуть на цифры статистики по той или иной зависимости россиян:**
  - **алкогольная – 67% (снижается),**
  - **наркотическая – 15% (колеблется),**
  - **никотиновая – 12% (снижается),**
  - **гемблинг (игромания) – 6% (стабильна),**
  - **интернет-зависимость – 12% (активно растет).**

**В разряд новых зависимостей специалисты уже готовы внести кредитоманию, фанатизм, адреналиновую зависимость от экстремальных видов спорта, зависимость от внешности, зависимость от пищи, зависимость от работы, потребление (шоппинг), мобильная зависимость, рекламная зависимость, TV – зависимость, лекарственная.**

**В группе риска по интернет-зависимости:**

- **дети и подростки – 78%,**
- **женщины старше 45 лет – 57%,**
- **мужчины старше 30-35 лет – 32%.**

# Патологическая зависимость

- Есть зависимости, которые часто называют **патологическими**. Это – зависимости, ограничивающие нашу свободу и негативно влияющие на здоровье. И вот тут проходит очень тонкая грань – где заканчивается, к примеру, привязанность к кому-то или к чему-то, увлечение кем-то или чем-то и начинается болезненная, патологическая зависимость.
- О зависимости можно говорить тогда, когда человек ничем другим заниматься не может и не хочет, несмотря на то, что от излишних доз самого занятия тоже испытывает определенный дискомфорт.
- Основное отличие зависимости от увлечения – она мешает жить, и, в первую очередь, **самому** человеку, а не только его окружению.

# Первые признаки развития компьютерной зависимости:

- Если ВЫ, пьете чай, готовите уроки у компьютера.
- Провели хотя бы одну ночь у компьютера.
- Прогуляли школу – сидели за компьютером.
- Приходите домой, и сразу к компьютеру.
- Забываете поесть, почистить зубы (раньше такого не наблюдалось).
- Пребываете в плохом, раздраженном настроении, не можете ничем заняться, если компьютер сломался.
- Конфликтуете, угрожаете, шантажируете в ответ на запрет сидеть за компьютером.

# Основные критерии зависимости:

- нежелание отвлечься от работы или игры с компьютером;
- раздражение при вынужденном отвлечении;
- неспособность спланировать окончание сеанса работы или игры с компьютером;
- расходование больших денег на обеспечение постоянного обновления как программного обеспечения (в т.ч. игр), так и устройств компьютера;
- забывание о домашних делах, служебных обязанностях, учебе, встречах и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере;
- пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;
- злоупотребление кофе и другими подобными психостимуляторами;
- готовность удовлетворяться нерегулярной, случайной и однообразной пищей, не отрываясь от компьютера;
- ощущение эмоционального подъема во время работы с компьютером;
- обсуждение компьютерной тематики со всеми мало-мальски сведущими в этой области людьми.

# Проблема зависимости – неадекватная самооценка

*Самооценка - оценка человеком себя самого, своих качеств, возможностей, способностей, слабостей и своего места среди других людей*



# Люди с неадекватной самооценкой

- ❖ в общении с другими прежде всего заботятся о производимом ими впечатлении
- ❖ бывают либо высокомерны и болтливы, либо унижены и робки
- ❖ склонны к саморазрушительному поведению (курение, алкоголизм, наркомания)
- ❖ не приемлют критики либо приходят от нее в отчаяние
- ❖ постоянно мечтают о физическом совершенстве

# Последствия зависимости

- Изоляция от семьи и внешнего мира



# Последствия зависимости

- Трата денег



# Последствия зависимости

- Уход от реальности



# Проблема компьютерной зависимости — принятие роли

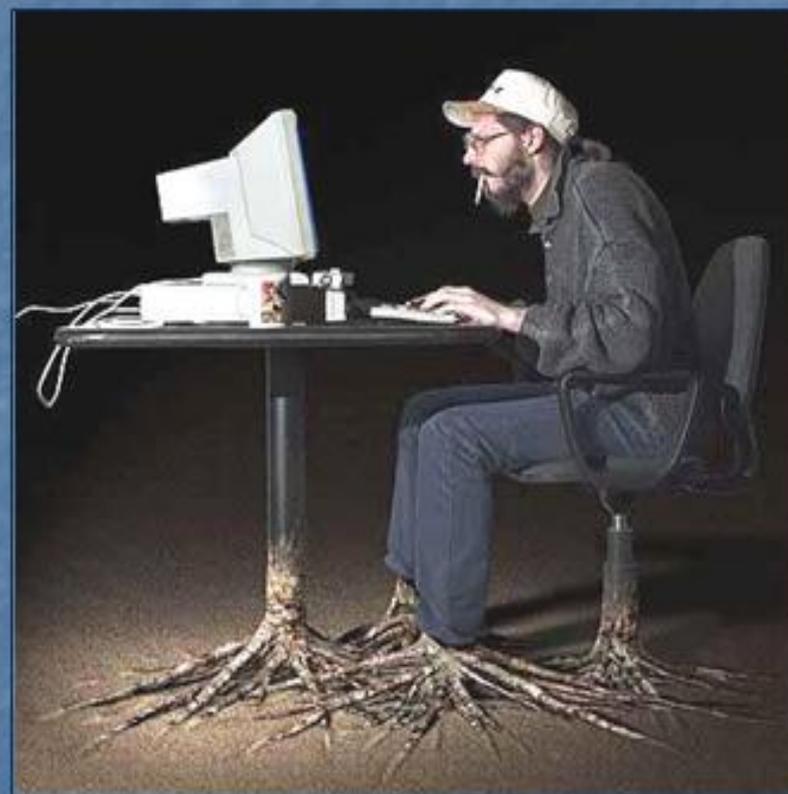
- случаи убийств и самоубийств по сценарию компьютерной игры



# Последствия зависимости

## Вред здоровью

- ❖ Нарушение внимания
- ❖ Навязчивые мысли
- ❖ Бессонница
- ❖ Резкое увеличение тяги к кофе, сигаретам, спиртным напиткам, наркотикам
- ❖ Головные боли, скачки давления, резь в глазах, ломота в костях



*Данные Центра интегративной медицины  
г. Санкт-Петербург*

*Чего бы ни достигал человек в виртуальном мире – все это исчезает, как только выключается компьютер. И только успехи, достигнутые в реальной жизни, останутся навсегда.*

**Как со всем ЭТИМ  
справиться обычному  
человеку?**

# Как решить проблему зависимости?

- ❖ Рост через трудности
- ❖ Радость от реальной победы



- «Научитесь справляться с одиночеством – и вы не будете зависимы!» – сказал когда-то французский философ Альберт Камю.