



**ЗАВИСИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ**

Каков бы не был объект зависимости, она всегда приводит к негативным изменениям в жизни: нарушаются социальные связи, сужается круг интересов, ухудшается состояние здоровья и эмоциональное состояние.

Зависимость – это потеря свободы и контроля над своей жизнью. У зависимого человека желания, ценности, цели подчинены влиянию объекта зависимости.



Табакокурение

Алкоголизм

Наркомания

Компьютерная зависимость

# ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ПРИМЕНЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

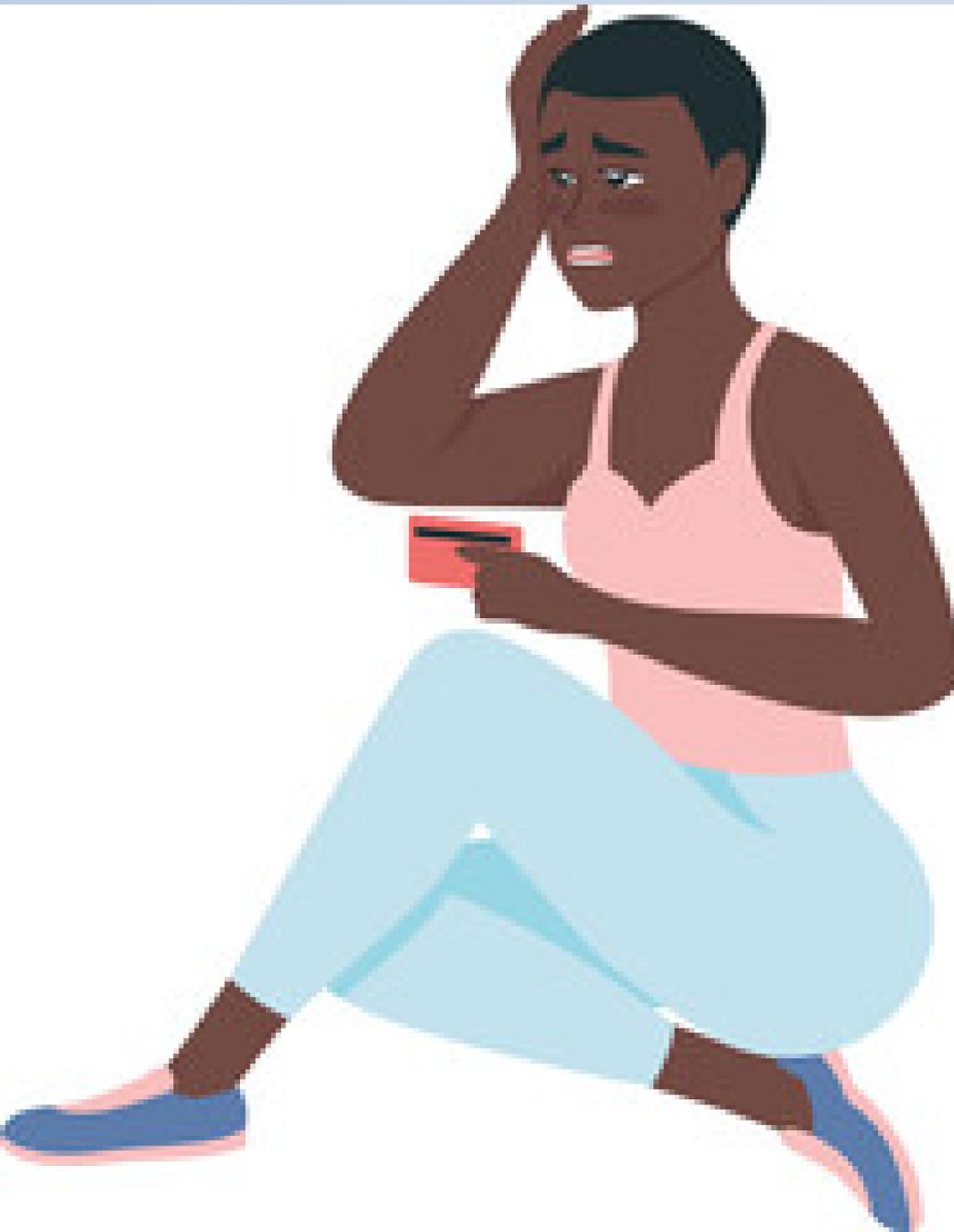
На физиологическом уровне постепенно происходят замена веществ, которые организм вырабатывал самостоятельно, на компоненты ПАВ. Вследствие этого, человек уже не способен получать удовольствие и расслабляться, не используя ПАВ.



# ПРИЧИНЫ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ

## Психологические причины

Зависимость от ПАВ может быть способом привлечь внимание, выступить в роли жертвы или же уходом от проблем. Иногда такой способ выглядит как выход из сложной ситуации, но на самом деле это только усугубляет проблемы. Происходит ситуативное временное улучшение, которое позволяет ошибочно думать, что что-то действительно изменилось к лучшему.



# ИГРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Зависимость опасна тем, что приводит к значительному нарушению адаптации в обществе (неспособность работать или учиться, неспособность создать семью или даже обслуживать самого себя). Человек, страдающий игровой зависимостью, переносит все свои желания, потребности, амбиции в виртуальное пространство и постепенно подменяет реальную жизнь виртуальной.





# ПРИЗНАКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ

## ЗАВИСИМОСТИ

- обилие виртуальных знакомств, а в реальной жизни разрушаются все социальные связи
- большую часть своего свободного времени Вы проводите за компьютером
- онлайн игры привлекают Вас больше, чем развлечения реальной жизни
- желание проверить почту становится навязчивой идеей



# ЗАВИСИМОСТЬ КАК ЧЕРТА ЛИЧНОСТИ

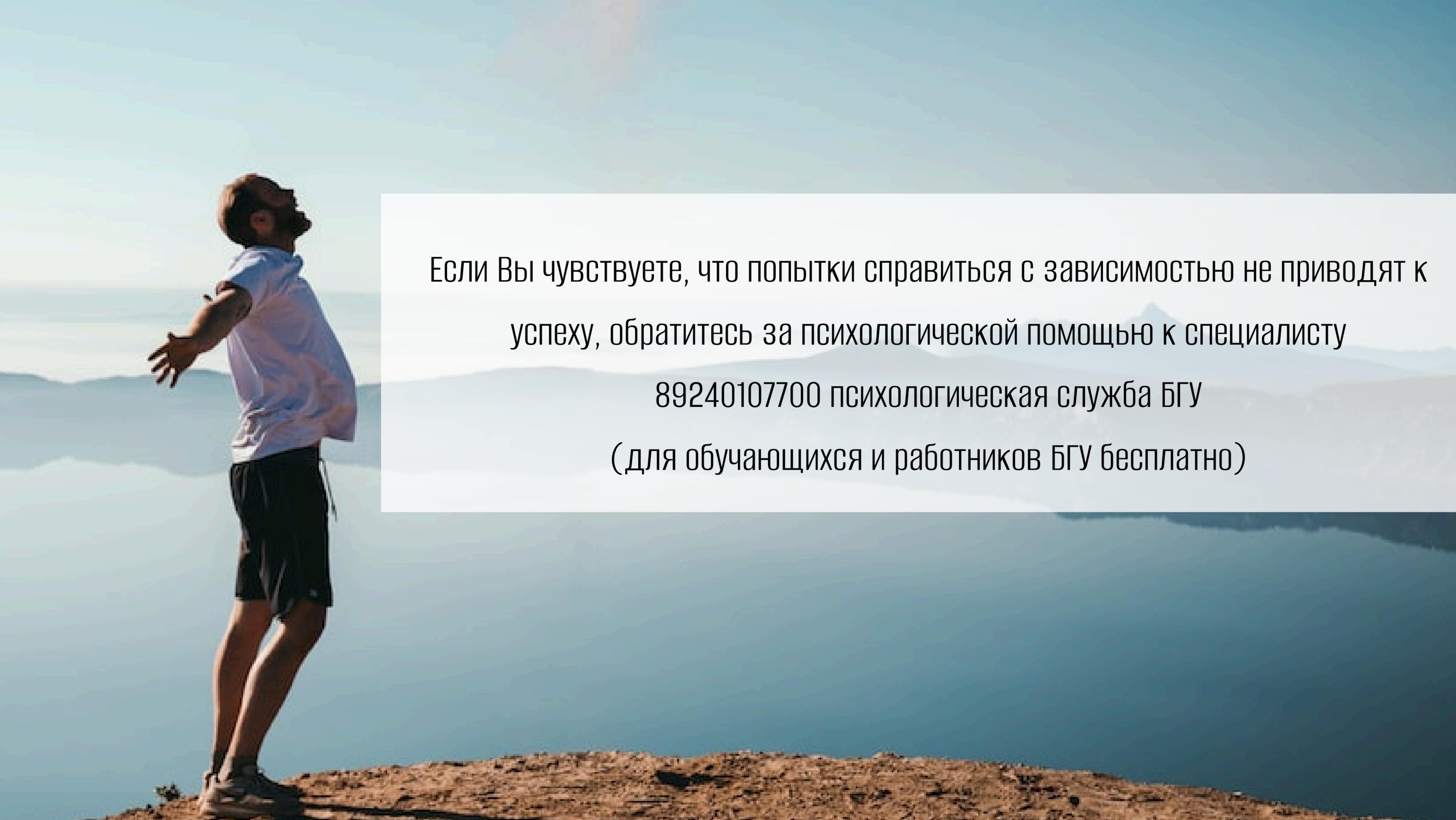
Причиной зависимости в отношениях является убеждение человека в том, что он недостаточно компетентен, не способен справиться с жизненными трудностями самостоятельно и поэтому постоянно нуждается в ком-то рядом. То есть, зависимость в этом случае является личностной чертой зависимого, с которой можно и нужно работать.



# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ

# ПОМОЩЬ

С зависимостью сложно справиться самостоятельно. Обращение к специалистам поможет справиться с негативными последствиями зависимости, позволит разобраться в причинах. Обязательным условием успешного лечения является осознание проблемы и желание лечиться со стороны самого человека.



Если Вы чувствуете, что попытки справиться с зависимостью не приводят к успеху, обратитесь за психологической помощью к специалисту

89240107700 психологическая служба БГУ

(для обучающихся и работников БГУ бесплатно)