Зависимости:

почему возникают и что с этим делать

Основные вопросы: как формируется зависимость, какие бывают виды, почему возникает и что со всем этим делать

Зависимость или пагубная привычка – это форма деструктивного поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема ПАВ или определенного вида деятельности. При этом наблюдается **навязчивая потребность** несмотря на неблагоприятные последствия медицинского, психологического или социального характера.

По мнению кандидата наук, профессора Российской академии естествознания Мандель Б.Р. можно выделить пять этапов развития зависимости.

1. **открытие способа**, с помощью которого можно сравнительно легко менять свое психическое состояние;

Например, человека мучает какое-то неприятное чувство (одиночества, своей никчемности, страха). Он хочет от него избавится, изменить чувство, и он совершает какое-то действие. Это может быть сигарета, глоток вина, компьютерная игра и т.п. и вместо того, чтобы бороться с первопричиной, зависимый идет по пути наименьшего сопротивления.

1. Затем эпизодическое применение перерастает в **привычное использование** этого способа в трудные моменты;
2. Такое деструктивное поведение становится частью личности и не подлежит критике, без воздействия человек ощущает дискомфорт;
3. зависимая часть личности начинает полностью определять жизнь человека с пагубной привычкой;
4. нарушаются (или разрушаются) психика и биологические процессы в организме.

Таким образом, повторяя пагубное действие день за днём, снова и снова, человек занимается «отрицательным обучением» — поощряем и превращаем минутные слабости в привычки, которые затем складываются в зависимости. Постепенно зависимость становится абсолютной ценностью, а все остальное на ее фоне — учёба, дом, семья, друзья, работа, — всё меркнет.

Зависимости можно разделить на 3 группы:

1. химические (алкоголь, никотин, опиоиды, депрессанты и пр.)
2. нехимические (компьютерная зависимость, интернет-зависимость; зависимость от социальных сетей; от реалити-шоу и сериалов; от компьютерных игр; гаджет-зависимость (стремление приобретать все новые и новые технические средства); шопоголизм и пр.);
3. промежуточные (объединяют черты химических и нехимических:)

Чтобы выйти из замкнутого круга, нужно **работать с первопричиной** – теми сложными негативными чувствами, которые толкают в зависимость.

Прежде всего **разрешить себе чувствовать** всё. Не надо отрицать, игнорировать или избегаем неприятных чувств - от этого дискомфортные чувства лишь усиливаются и продолжают копиться внутри нас. А когда их становится слишком много, это приводит к нервным срывам, истощениям и недомоганиям, ухудшению и разрушению взаимоотношений с близкими, родными, друзьями.

**Проживайте эмоции**. Один из ключевых факторов, который удерживает отрицательные эмоции, не давая им разрядиться и покинуть нас, — это наше сопротивление им. Когда мы позволяем эмоции быть, тогда чувства и переживания покидают нас, и именно это дарит подлинное облегчение.

Сначала для проживания чувства достаточно его определить, назвать его своим именем и принять. То есть в момент гнева сказать себе: «Да, я сейчас очень злюсь. И это нормально». Это сложно сделать тем, кого научили, что это ненормально, кому когда-то объяснили, что «это нехорошо».

Иногда есть трудности с определением того, что именно ты чувствуешь. Научиться понимать, какое чувство вами овладело, можно, это вопрос практики и времени, и вашей наблюдательности.

Далее нам **нужно выпустить негативное чувство**. Вопрос *как*? – любым легитимным способом:

кричать (в безлюдном месте, крик должен идти из расслабленного горла, чтобы не сорвать голос), бежать, боксировать …– любой спорт; выговориться («перетереть» с доверенным лицом), продышать в энергичной прогулке по лесу; петь и танцевать, и пр.;

есть более спокойные способы - написать письмо обид; заняться терапевтическим рукоделием, пройти курс массажа.

И ещё два момента

Первое, «свято место пустым не бывает» - освободившись от негатива, наполните себя позитивом:) И снова творческая задача: как это сделать? Придумайте, организуйте себе «зоны радости» на каждый день:)

И второе – профилактика. Чтобы предупредить формирование пагубной привычки или избавиться от зависимости, нужно решить свои внутренние проблемы:

1) повысить самооценку, уверенность в себе, взращивать ощущение собственной ценности;

2) научиться продуктивным навыкам общения и взаимодействия со сверстниками, вести активную общественную жизнь;

3) пересмотреть свои жизненные ценности, расставить приоритеты, найти сферу своих устойчивых интересов и, конечно, пополнять свои жизненные ресурсы с помощью здорового образа жизни, творчества, освоения новых знаний и компетенций.

В заключение: наша «жизнь ведь замечательна и удивительна, но только при одном условии... если замечать и удивляться!»