



Неделя отказа от зависимостей

# ПЛАН САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ИЗБАВЛЕНИЮ ОТ ЗАВИСИМОСТИ:

- 01.** Осознать свою мотивацию избавления от зависимости.
- 02.** Бескомпромиссно отказаться от аддикции.
- 03.** Определить ситуации, в которых зависимость проявляется наиболее сильно, становясь непреодолимой.
- 04.** Выяснить способы защиты зависимости.
- 05.** Проанализировать свою личность с целью обнаружения причины появления зависимости.
- 06.** Проработать психологические проблемы.



Этот алгоритм действий является универсальным, но не гарантирует достижения нужного результата. Рекомендуем вам обращаться к специалисту.

# ВИДЫ ТЕРАПИИ ПРИ РАБОТЕ С ЗАВИСИМОСТЯМИ:

- 01.** Поведенческая терапия — это обучение новым моделям поведения, которые будут приемлемы в уже знакомых человеку ситуациях.
- 02.** Когнитивная терапия — это работа над изменением способов мышления.
- 03.** Расслабляющая терапия — это сопровождение основной методики лечения, направленное на борьбу со страхами и депрессивными проявлениями.
- 04.** Программы самопомощи.



Важно: перед началом борьбы с зависимостью обратитесь за консультацией к специалисту!

# ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ЗАВИСИМОСТИ

Поскольку человек нуждается в гормоне счастья дофамине, то действия, способствующие его выработке, становятся необходимыми. Механизм возникновения нейронной цепочки зависимости:

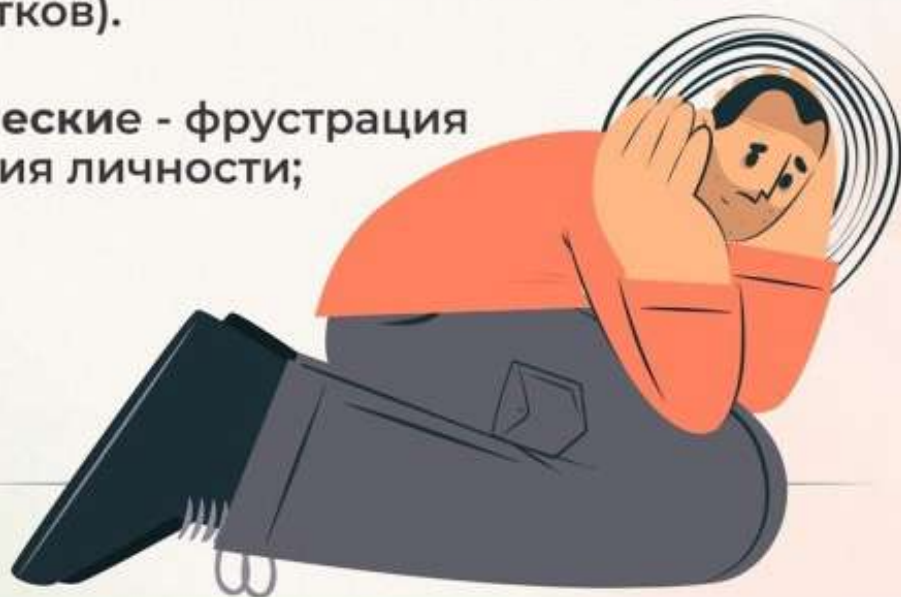
- 01.** совершение действия;
- 02.** выработка дофамина;
- 03.** получение удовольствия;
- 04.** приятные воспоминания об этом удовольствии;
- 05.** желание повторно совершить действие для получения удовольствия.





# ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗАВИСИМОСТЕЙ:

- 01.** биологические - генетическая предзаданность особенностей функционирования нейромедиаторных систем, обуславливающих степень изначальной толерантности к психоактивным веществам;
- 02.** мотивационно-потребностные - стремление самоутвердиться в коллективе (характерно для подростков).
- 03.** психологические - фрустрация и депривация личности;



# ВИДЫ ЗАВИСИМОСТЕЙ:

## 01. Химические:

- токсикомания.
  - табакокурение;
- наркомания;
  - алкоголизм;



## 02. Нехимические (психологические):

- эмоциональные созависимости;
- пищевая;
  - компьютерная;
- игорная;
  - kleptomania и др.

