

## Шаги к освобождению от зависимости

### 1. Задайте себе вопросы:

- Действительно ли для вас значим отказ от зависимости?
- Насколько это важно и как изменение поведения повлияет на вашу жизнь?

Ведь для того, чтобы избавиться от патологической привязанности, недостаточно просто посещать специалистов и выполнять рекомендации, нужно этого хотеть.

### 2. Попросите близких людей:

- поддержать вас действиями (мотивировать на ведение здорового образа жизни, исключить из дома предметы, связанные с зависимостью, придумать полезные занятия, которые будут переключать внимание);
- оказать эмоциональную поддержку (проявлять любовь, заботу, нежность, внимание, терпение).



### 3. Обратитесь к специалисту:

- по физическому здоровью для постановки диагноза, назначения лечения, разработки плана реабилитационных мероприятий. Это может быть врач-терапевт, врач-нарколог, врач-диетолог и т.п.;
- по психологическому здоровью — к психологу или к врачу-психотерапевту — для нормализации психологического состояния, так как отказ от любой зависимости сопровождается сильным психоэмоциональным напряжением.

Не бойтесь обращаться к специалистам за помощью, если вы хотите побороть свою зависимость. Просить о помощи — это признак осознанного и ответственного поведения взрослого человека.

Важно понимать, что быстрых результатов ждать не стоит. Зависимости формируются годами, становясь частью личности человека, поэтому процесс избавления от зависимости долговременный.

### Более подробно о вреде зависимости вы можете узнать:

- на сайте ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» в разделе «Профилактика хронических неинфекционных заболеваний» 
- на сайте Всемирной организации здравоохранения в разделе «Злоупотребление психоактивными веществами» 

### ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

- психологическое консультирование детей и родителей по вопросам профилактики зависимостей
- индивидуальное консультирование по отказу от курения
- семинары и тренинги

г. Томск, ул. Бакунина, 26, тел. (3822) 65-02-16  
profilaktika.tomsk.ru

## Желаем вам здоровья!

Присоединяйтесь к группе «Будь здоров, Томск!»



Составители: медицинские психологи Шахрай Е.О.,  
Цыгикало К.А., Егорова З.А.  
Дизайн и верстка: Пачерская А.В.

Издано в рамках государственной программы  
«Обеспечение безопасности населения Томской области»  
подпрограмма «Профилактика правонарушений и наркомании»

ОГБУЗ «Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»



# Что такое зависимость?

г. Томск



**Зависимость (аддикция)** – это внутреннее состояние человека, проявляющееся в навязчивом стремлении выполнять определенные действия, которые в конечном итоге ведут к развитию болезней и разрушению личности человека. Любая зависимость снижает качество жизни человека – негативно влияет на профессиональную, социальную, семейную жизнь, сужает круг интересов, искажает ценности.

## Виды зависимостей

### ● Психическая

Непреодолимое влечение к предмету зависимости (психоактивное вещество, еда, телефон и т.п.) для достижения состояния психического комфорта.

### ● Физическая

Жизненно необходимая потребность организма в предмете зависимости для хорошего физического самочувствия.

## Возможные предметы зависимостей

### Химические:

- алкоголь
- наркотики
- табак
- и любые другие психоактивные вещества



### Нехимические:

- обильная еда
- покупки
- работа
- другой человек
- азартные игры
- телевизор (сериалы)
- телефон, планшет, компьютер и т.п.



## Причины возникновения зависимостей

### 1. Биологические

Наследственный фактор. Дети зависимых родителей зачастую тоже становятся зависимыми.

### 2. Психологические

Длительные негативные эмоции.

### 3. Мотивационно-потребностные

Стремление самоутвердиться в коллективе, поддержать традиции компании или удовлетворить собственное любопытство (часто встречается у подростков).

### 4. Социальные

Реклама, бытовая неустроенность.

Необходимо понимать, что при формировании зависимости одной причины не бывает, всегда присутствует сочетание нескольких причин.

## Признаки зависимости

Если у человека присутствуют хотя бы 3 из приведённых ниже признаков, то можно предположить наличие зависимости:

### ● Сильное желание взаимодействовать с предметом зависимости

Например, выпивать алкоголь, играть в компьютерные, азартные игры, совершать неконтролируемые покупки и т.д.

### ● Потеря количественного контроля

Зависимый человек не может контролировать, сколько доз вещества он потребляет и сколько времени уделяет своей навязчивой потребности.

### ● Игнорирование очевидного ущерба

Зависимый человек игнорирует физический, моральный и материальный ущерб, который наносит патологическая привязанность.

### ● Синдром отмены

Возникает при прекращении взаимодействия с объектом, вызывающим зависимость. Проявления синдрома отмены разнообразны: от легких симптомов (потливость, озноб, тошнота), до тяжелых (сильные боли в теле, нарушения сердечного ритма, судороги, галлюцинации). У человека могут появиться ранее не свойственные ему: агрессивность, тревожность, резкие перепады настроения, непреодолимое желание возобновить прежнее поведение.

Преодолеть зависимость можно. Однако без помощи специалистов и поддержки близких людей сделать это очень трудно, так как зависимое поведение затрагивает все сферы жизнедеятельности, и человек зачастую не осознаёт, что зависим.