

Иметь некое любимое увлечение крайне необходимо для каждого человека.

ОДНЯКО

В своих крайних формах это любимое занятие может привести к саморазрушению и зависимости от объекта удовольствия. Мир полон различных искушений, от которых человек получает краткосрочное чувство удовольствия. НО, на первый взгляд, невинное увлечение, очень быстро способно перерасти в зависимость. Люди, страдающие усиленным влечением к какому-то предмету/веществу, не могут контролировать то, что они делают, принимают или используют.

Быть зависимым от чего-то – самый плохой способ прожить свою жизнь!

Такой человек – раб своей зависимости.



ЗАВИСИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ -

это поведение риска, таящее в себе опасность привести к разрушению и деградации личности, соматическим и психическим заболеваниям, а так же смерти. Формируется желание уйти от реальности путем приема каких-либо веществ или путем фиксации внимания на каком-то виде деятельности, приносящем интенсивные эмоции.



Зависимости можно разделить на группы:

- ◆ **Химические** (алкоголь, лекарственные препараты, наркотические вещества).
- ◆ **Стимулирующие** (переедание, шопоголизм, kleptomания, пиромания, гемблинг, сексомания)
- ◆ **Подавляющие** (голодание, ургентная зависимость (постоянное ощущение нехватки времени), зависимость от спорта).
- ◆ **Виртуальные** (телевизорная, игромания, интернет-зависимость, трудовоголизм, сектанство).

Химическая зависимость самая опасная, так как действие компонентов, входящих в данную группу веществ, происходит вне зависимости от желания и воли человека.

ХИМИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

ведет к полной физической и психической деградации личности и потере контроля над собой.

Как же научиться радоваться, не поддаваясь краткосрочным моментам, после которых не остается радости жизни?

Счастье не купишь и не обменяешь, оно либо есть, либо его нет, но его можно найти и создать в самом себе.

ПОПРОБУЙ

