



У нас на сайте очень много материалов опубликовано о компьютерной и интернет зависимости. Давайте попробуем понять что же такое зависимость вообще? Само определение "зависимость" довольно широкое. Человек, если взглянуть пристальнее, существо достаточно зависимое: еды-воды, природных явлений, наличия денег, от других людей и прочее. Очень многие зависимости, если их не удовлетворять, вполне могут привести человека к гибели. Но нас более интересуют зависимости, которые являются пагубными.

Например, наркология занимается зависимостью человека от потребления психоактивных веществ: табака, наркотиков, алкоголя, лекарственных средств, изменяющих настроение. Такие виды зависимостей называются химические. Это алкоголизм, наркомания, табакокурение, токсикомания

Существуют ещё и нехимические виды зависимостей – зависимость от некоторых видов деятельности. Многие из них также широко известны: игромания, трудовоголизм, переедание или голодание, шопинголизм, сексоголизм, фанатизм и т.д. Перечислять, от чего попадает в патологическую зависимость человек, можно до бесконечности.

Многие могут возразить: «Что же теперь, не работать или не пить алкоголь совсем? Отказаться от посещения магазина или от секса, чтобы не впасть в зависимость?» Конечно же нет, ведь многие люди потребляют алкоголь и при этом никогда не становятся алкоголиками. Более всего нас интересуют признаки или критерии по которым можно прямо или косвенно определить то состояние, которое уже может привести к плохим последствиям. Чем отличается обычное употребление алкоголя и

использование каких-либо интересных занятий или дел для удовольствия и отдыха от патологии?

Чтобы понять, где проходит эта грань, необходимо дать определение зависимости.

Зависимость — навязчивая потребность, ощущаемая человеком и подвигающая его к определенной деятельности:

Иными словами, патологией потребление психоактивных веществ или использование какого-либо вида поведения становится тогда, когда человек не теряет контроль над ркльностью начинает подчинять свою жизнь этой страсти.

Как правило, все начинается с небольшого дискомфорта. Испытывает человек некий дискомфорт в жизни и, естественно, хочет от него избавиться. Устал после работы – выпей, расслабься и т.д.

Существует несколько критериев, по которым можно определить наличие болезненной зависимости. Наиболее важные из них:

1. Для достижения удовлетворяющего эффекта требуется все больше и чаще принимать «понравившееся» вещество. Или все больше времени и других ресурсов тратить на излюбленный вид деятельности. Это называется рост толерантности.
2. Потребление вещества или проведение времени за определенным видом деятельности выходит из под контроля. Например, человек собирался поиграть вечером часик, а обнаружил что уже глубокая ночь или даже утро.
3. Зависимый человек теряет контроль над жизнью, становится асоциальным. Сами средства зависимости становятся истинными побудителями всей деятельности человека, источником самых ярких его эмоций. Все сферы деятельности становятся

подчиненными этой.

4. Появляются безуспешные попытки прекратить. Срывы приводят к тяжелой деперссии или к тому ,что человек просто опускает руки.

5. Зависимый продолжает находиться в плену страсти, несмотря на появление больших проблем с физическим и психическим здоровьем.

Если Вы заметили за собой хотя бы один из пунктов это повод серьезно задуматься и не запускать болезнь.