

К опасным зависимостям относятся, прежде всего, зависимости от психоактивных веществ: табачная, алкогольная и наркотическая.

Существуют основные признаки развития зависимого поведения, на которые легко могут обратить внимание родственники, близкие друзья, или сам человек и вовремя обратиться к психологу:



Зависимости заставляют человека бросать все и стремиться к объекту своего удовлетворения. При этом зависимый пребывает в иллюзии, что делает это добровольно и может освободиться в любой момент.



Отвлекаясь от объекта зависимости, человек ощущает беспокойство, страх, тревогу, и сильное желание вернуться к прерванному занятию.

Постепенно зависимое поведение приобретает для человека первостепенное значение, заменяя собой все прочие его желания, привязанности и мечты, как в плане карьеры, так и в плане личной жизни.



Опасные зависимости необратимо разрушают жизнь. Человек неосознанно отдает все свои значимые ресурсы: время, здоровье, социальные контакты, личностный потенциал и вкладывает в свое разрушение значительные денежные средства.



Горячая линия при проблемах с зависимостями

Если вам нужна помощь, звоните –
бесплатно и анонимно:

8 (800) 200 02 00

(круглосуточно)



Государственное учреждение
Ярославской области

12+



**Свобода
и
независимость**

На протяжении тысяч лет важнейшей ценностью человечества была **свобода**. Из курса истории известно, как настойчиво за свою независимость боролись государства. Но свобода важна не только на глобальном уровне. Свободным хочет быть каждый современный человек. Возможно ли это?

Все мы устроены так, что не можем обходиться без еды, воды, сна, движения, общения, деятельности и многого другого. Наши мысли и действия ограничиваются совестью и законом, личными способностями и возможностями. **Получается, что абсолютной свободы, а значит и абсолютной независимости, не существует?**



Зависимость – это ощущение нужды в чем-либо, концентрация мыслей и чувств вокруг имеющейся потребности.

У каждого из нас есть потребности не только в еде, воде и воздухе. Мы нуждаемся также в комфорте, друзьях, любимых занятиях, уважении.



Главное, что характерно для таких потребностей, – они естественны.



Естественные потребности обеспечивают нам качественный уровень жизни, способствуют самосовершенствованию и развитию, делая нас интересными для других людей.



Каждый человек на земле имеет свой уникальный набор занятий и предметов, которые приносят ему удовольствие и от которых он по своему зависит.

Однако есть особые формы зависимого поведения, опасные для здоровья. **Эти зависимости не основаны на естественных потребностях.** Они приносят страдания человеку и его близким, разрушают его жизнь и неблагоприятны для общества в целом.

