**Информационный материал для размещения**

**на сайтах и в социальных сетях**

«Неделя отказа от зависимостей»

 Период с 09.06.2025 по 15.06.2025 объявлен Министерством здравоохранения Российской Федерации как «Неделя отказа от зависимостей».

 **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.Человек стремится к тому, что доставляет ему удовольствие. Желание наполнить свою жизнь удовольствием – общая черта, объединяющая людей, склонных к различным зависимостям. Но стараясь продлить или усилить наслаждение, человек попадает в рабство от объекта своих желаний, утрачивает свободу действий, теряет волю. И с какого-то момента удовольствие оборачивается мучениями, а для окружающих и близких превращается в настоящий кошмар. Избавиться от зависимости самостоятельно, без помощи специалиста, очень сложно, практически невозможно. Ведь зависимость – это самая настоящая болезнь.Чаще всего, зависимости развиваются по причине неустойчивой психики либо длительных нервных расстройств или по причине каких-то глобальных изменений в привычной жизни.

**Виды зависимостей:**

 табакокурение;

 пагубное потребление алкоголя;

 употребление наркотических средств и психотропных веществ без назначения врача;

 бесконтрольное употребление лекарственных препаратов;

 переедание;

 ринотиллексомания или ковыряние в носу;

 ковыряние кожи;

 привычка грызть ногти, карандаш или ручку;

 щелканье;

 игровая зависимость или лудомания;

 навязчивая магазинная зависимость (шопоголизм или ониомания);

 техномания;

 телевизионная зависимость;

 компьютерная и интернет зависимость;

 привычка сплёвывать на пол;

 употребление нецензурных выражений;

 злоупотребление «словами-паразитами».

 Все они опасны в разной степени. Например, игромания, хоть и отличается от алкоголизма, наркомании и токсикомании, всё равно представляет горе для всей семьи. Ведь человек, страдающий этой привычкой, может стать психически неуравновешенным или же даже потерять над собой контроль и причинить кому-то вред. К тому же человек, погружённый в компьютерный мир, перестаёт вести нормальный образ жизни, всё своё свободное время посвящает игре, тратит в ней деньги.

**Курение,злоупотребление алкоголем, употребление психо-активных веществ – самые распространенные из всех зависимостей, которые приносят огромнейший вред.**

 По данным официальной статистики, за годы действия государственной политики, направленной на защиту граждан от табачного дыма и последствий потребления табака, распространенность курения в стране неуклонно снижается, правда, за последние годы наблюдается замедление темпов снижения распространенности курения и прирост потребления иной никотинсодержащей продукции: вейпов, электронных сигарет, продуктов нагревания табака, кальянов и бездымного табака. Осведомленность населения о том, что эти продукты вызывают зависимость в силу содержания высокотоксичного никотина и другие заболевания, присущие табаку, остается низкой. Этому способствует агрессивный маркетинг этой продукции со стороны табачных компаний, нацеленный в первую очередь на подростков и молодежь. Никотинсодержащая продукция наносит такой же вред организму, как и табачные изделия, а мифы об их безвредности – лишь хорошо запланированная дезинформация табачной индустрии.

 Курение повышает риск развития сердечных заболеваний, которые являются наиболее распространённой причиной смерти среди населения. У курильщиков гораздо чаще, чем у некурящих развивается атеросклероз сосудов, артериальная гипертензия и сахарный диабет. За этим следует ишемическая болезнь сердца и нередко — инфаркт миокарда. Курение при сердечной недостаточности может спровоцировать даже внезапную остановку сердца.

 Проблема алкоголя чрезвычайно серьезна: более 200 заболеваний связано с его злоупотреблением, а вклад алкоголя в возникновение различных заболеваний варьируется от 5 до 75%.Алкоголь – это яд, который действует на все системы организма. Помимо того, что он убивает самого человека, но также ставит под угрозу безопасности окружающих.

 Так, алкоголь вызывает и нарушение координации движения, и нарушение контроля за поведением. Итог: несчастные случаи самого разного характера, при этом часто гибнут люди, ни разу не употреблявшие алкоголь.

 Наркомания - токсическое воздействие запрещенных препаратов не только разрушает человека, как личность, ведет к функциональным изменениям всех органов, но часто приводит к преждевременной смерти. Наркотики неминуемо оказывают негативное влияние, как на самого зависимого человека, так и на его окружение. Некоторые виды наркотиков содержат вещества, которые схожи с собственными нейромедиаторами организма – а потому они сначала вызывают острую эйфорию, а потом – сильнейшую зависимость, т.к. тонкая регуляторная система организма не выдерживает нагрузки и ломается. Нормальная работа организма нарушается и наркозависимый испытывает сильные неприятные ощущения и мучительную боль, которая проходит только при приеме наркотика. Отказ от приема наркотических веществ позволит сохранить жизнь и здоровье себе и окружающим.

 Зависимости зачастую приводят к неблагоприятным последствиям, либо являются предвестниками серьезных заболеваний.

 Методы, которые помогут избавиться от зависимостей и победить свои пагубные привычки.

 Зачастую ценность зависимости завышена и надумана, поэтому в первую очередь нужно обесценить предмет зависимости, развенчать его, научиться пользоваться своими положительными ресурсами, найти другие радости в жизни.

 Обратиться к [психотерапевту](https://nadpo.ru/profession/psihoterapevt/) или самостоятельно пройти курс обучения по психологии зависимости – будет наилучшим решением:

* психотерапевт при помощи коррекционных методов поспособствует перестройке ценностей и изменит саму личность зависимого пациента;
* после прохождения обучения на курсе по психологии зависимости вы сами сможете решить свои внутренние проблемы, скорректировать мировоззрение, а также будете способны помочь и другим людям, склонным к аддиктивному поведению.

Работать над собой с помощью психолога или самостоятельно рекомендуется по такому плану:

1. Создать мотивацию на свое существование в реальной жизни без зависимостей. На этом этапе важно ясно видеть смысл своей будущей жизни без зависимостей, чтобы искренне захотеть избавиться от пагубной привычки.
2. Отказаться от аддикции, полностью исключить это действие из своей жизни.
3. Постараться определить те ситуации, в которых зависимость усиливается и становится неизбежной (например, определенная компания людей или усталость после работы). Эти ситуации нужно или избегать, или взять под жесткий контроль, или найти им вариант замещения.
4. Выявить способы защиты зависимости. Прислушайтесь к своим мыслям: чем именно вы оправдываете свою зависимость.
5. Адекватно определить границы безопасности вашей жизни.
6. Попробовать понять, что именно в вашем характере привело к развитию зависимости: неверие в себя, эгоистичность, фобия или страх, невысокая самооценка, ощущение тревоги, одиночество, ревность, личностная несостоятельность.
7. Проработать детские травмы и имеющиеся психологические проблемы.

Помните, что, поддаваясь зависимости, вы добровольно лишаете себя свободы, права выбора.

 **Никогда и ни при каких обстоятельствах нельзя делать себе поблажки.**

 **Главное правило,** при котором профилактика зависимостей будет действовать — это соблюдение режима в 21 день или 3 недели. Если хоть один день будет вновь наполнен алкоголем, потреблением табака и др. — весь отсчёт следует начинать сначала. Но, как бы ни сложилась борьба, она того стоит.

 Если верить психологам, обзавестись дурным навыком намного проще, чем хорошим. Если вторые появляются в нашей жизни благодаря труду и работе над собой, то причины возникновения зависимостей — наши пороки и соблазны.

 Организм человека имеет неограниченные возможности и способен восстанавливаться (пусть и частично) даже после длительного употребления различного рода психоактивных веществ.

**Будьте здоровы и независимы от вредных привычек!**