# ости

**ЗАВИСИМОСТИ И ИХ ПРЕОДОЛЕНИЕ**

**Зависимость** – это потребность человека в регулярном повторении одного и того же дела. По мнению психологов, **зависимость** – это привычка и форма поведения. Поскольку зависимый человек выполняет действия, даже не задумываясь над этим, зависимость становится похожей на привычку. А поведение формируется тем или иным ритуалом. Но в обоих случаях требуются некоторые триггеры – события, из-за которых появляется желание снова и снова повторять один и тот же ритуал.

## Симптомы

Поскольку от зависимости избавиться очень трудно, необходимо знать её симптомы. Некоторые из них являются очевидными: например, выкуривание целой пачки сигарет ежедневно. Но есть и такие симптомы, которые не так уж просто заметить, особенно тому, кто этой зависимостью страдает.
Итак, перечислим эти симптомы.

#### ****1. Нарастание****

Количество повторений одного и того же действия, а также время, которое тратится на его выполнение, при зависимости постоянно увеличиваются.

Так, говоря о том же курении, если человек ещё месяц назад выкуривал всего одну пачку в день, а теперь ему этого уже не хватает, и он вынужден покупать по две пачки, то это верный признак зависимости.

#### 2. Нехватка времени

В связи с тем, что на ту деятельность, от которой зависит человек, стало уходить больше времени, приходится постоянно везде опаздывать.

Например, если есть зависимость от Интернета и социальных сетей, то человек до поздней ночи может просидеть перед компьютером и, как следствие, не выспаться, а затем ещё и опоздать на работу.

#### 3. Замкнутость

Всё своё свободное время зависимый человек тратит на одну и ту же деятельность. В связи с этим он не выходит из дома и перестаёт общаться с друзьями.

#### 4. Эмоциональные изменения

Зависимые люди часто беспокойны, нетерпимы к другим. Нередко они впадают в депрессию.

## Виды зависимостей

Представленный выше перечень признаков зависимости является далеко не полным. Были названы лишь основные симптомы. Полный же список будет выглядеть куда больше.

То же самое касается и размеров перечня различных видов зависимостей. Их уже сегодня существует огромное количество, но постоянно появляются всё новые виды.

**Различают химические и нехимические зависимости.**

Любая **химическая зависимость включает в себя два компонента**: физическую зависимость (абстиненции, «ломки», похмелья и т. д.) и психическую зависимость. **К химическим зависимостям относятся** алкоголизм, наркомания, различные токсикомании.

Существуют также и **нехимические зависимости:** от еды, работы, игровая и компьютерная зависимость и т. д. В них отсутствует физический компонент (так как не имеет места употребление химического вещества), но в полной мере проявляется психологическая зависимость.

Определить, есть ли зависимость, можно с помощью довольно простых тестов.

#### 1. Отказ от привычных дел

Один из тестов заключается в следующем. Необходимо просто хотя бы в течение одного дня не выполнить несколько действий, которые обычно совершаются ежедневно. Конечно, речь идёт не о тех из них, которые являются жизненно необходимыми, а о тех, которые в первую очередь рассматриваются как хобби.

Если в течение этого дня возникнет непреодолимое желание заняться тем делом, от которого временно было решено отказаться, значит это и есть зависимость.

#### 2. Отказ от всех дел

Другой способ более простой и требует гораздо меньше времени. И он тоже позволяет выяснить, от чего именно зависит человек. И вот в чём суть этого способа.

Необходимо зайти в комнату, где никого нет и просто посидеть в ней хотя бы 10 минут, ничем не занимаясь. Если за это время удастся сохранить спокойствие и остаться расслабленным, значит, никаких зависимостей нет. У зависимого же человека за эти 10 минут возникнет желание чем-то заняться. И вот то, что захочется сделать в первую очередь – это и есть зависимость.

## Как преодолеть зависимость?

Бороться с любой зависимостью имеет смысл начинать только после того, как человек сам себе честно признается, что она у него есть. Причём если их несколько, то каждую можно записать на листке бумаги, чтобы уж точно не забыть, с чем именно предстоит вести борьбу.

Важно научиться не обманывать хотя бы самого себя. Окружающим, конечно, можно говорить, что никакой зависимости нет, но убеждать в этом самого себя бессмысленно.

Смирившись с тем, что зависимость есть, нужно настроить себя на борьбу с ней. И вот какие способы могут помочь побороть зависимость.

#### 1. Бездействие в комнате

Один из способов преодоления зависимости был уже описан выше, но только в качестве теста. Он заключается в том, что нужно сидеть в комнате на протяжении нескольких минут и ничем не заниматься. В это время необходимо постараться ни о чём не думать и просто наслаждаться состоянием.

Конечно, поначалу будет трудно, так как желание чем-то заняться будет давать о себе знать. А при таких условиях нелегко оставаться спокойным.

Поэтому ежедневно придётся бороться с собой. Но если человек будет каждый день вот так сидеть в комнате хотя бы по 10 минут, то он в конечном счёте сможет осознать, что способен обрести счастье и без каких-либо внешних стимуляторов. Он постоянно осознанно будет сталкиваться с собственными зависимостями и поэтому сможет видеть их уже другими глазами.

#### 2. Цели

Перестать быть зависимым поможет стремление к каким-либо целям. У человека появляются зависимости, когда он долго скучает или во время стресса. Но если **поставить перед собой значимую цель и стремиться к её достижению,** то все остальные действия станут препятствием и потому уйдут на второй план или вовсе исчезнут.

Можно вместо вредных привычек **выработать в себе полезные,** например, заняться йогой или пройти какие-нибудь курсы.

Важно! Главное, конечно, не переусердствовать. Иначе и новые цели могут превратиться в зависимость.

#### 3. Здоровье

Побороть зависимость поможет ЗОЖ. Если человек начнёт его вести, то он быстро сможет понять, что его зависимость отрицательно сказывается на здоровье. И тогда все эти вредные занятия, которые мешают оставаться здоровым, не только перестанут быть интересными, но и, возможно, начнут вызывать отвращение.

**По сути, стремление поддерживать свой организм здоровым – это как раз и есть одна из тех возможных целей, о которых говорилось чуть выше, в пункте 2-м.**

#### 4. Самооценка

С любыми зависимостями тесно связана самооценка. Со временем чрезмерный перфекционизм и самобичевание приходят на смену чувству собственного достоинства. Поэтому важно запомнить следующие истины.

1. **Во-первых**, понравиться всем сразу невозможно.
2. **Во-вторых**, каждый человек – это уникальная личность. Поэтому нужно найти таких друзей, с которыми было бы интересно общаться.
3. **В-третьих**, все допускают ошибки. Ещё древний мыслитель тысячи лет назад утверждал, что существует только одна ошибка – попытка исправить свои прошлые ошибки.
4. **В-четвёртых,** нужно хвалить себя за каждое успешное действие, направленное на достижение цели.

#### 5. Распорядок

Тщательно составленный распорядок дня, в котором даже и одной минуты не остаётся свободной, станет хорошим способом борьбы с зависимостью. Здесь должны быть только полезные дела. И нужно постараться занять себя настолько, чтобы не оставалось времени даже на то, чтобы просто подумать об искушающей привычке.

Важно помнить о том, что даже те занятия, которые кажутся полезными и безобидными, тоже могут вызвать зависимость. Спорт, чтение книг, работа, учёба и даже общение с друзьями – от всего этого человек может стать зависимым. Поэтому не стоит этим увлекаться и тратить на это много времени.