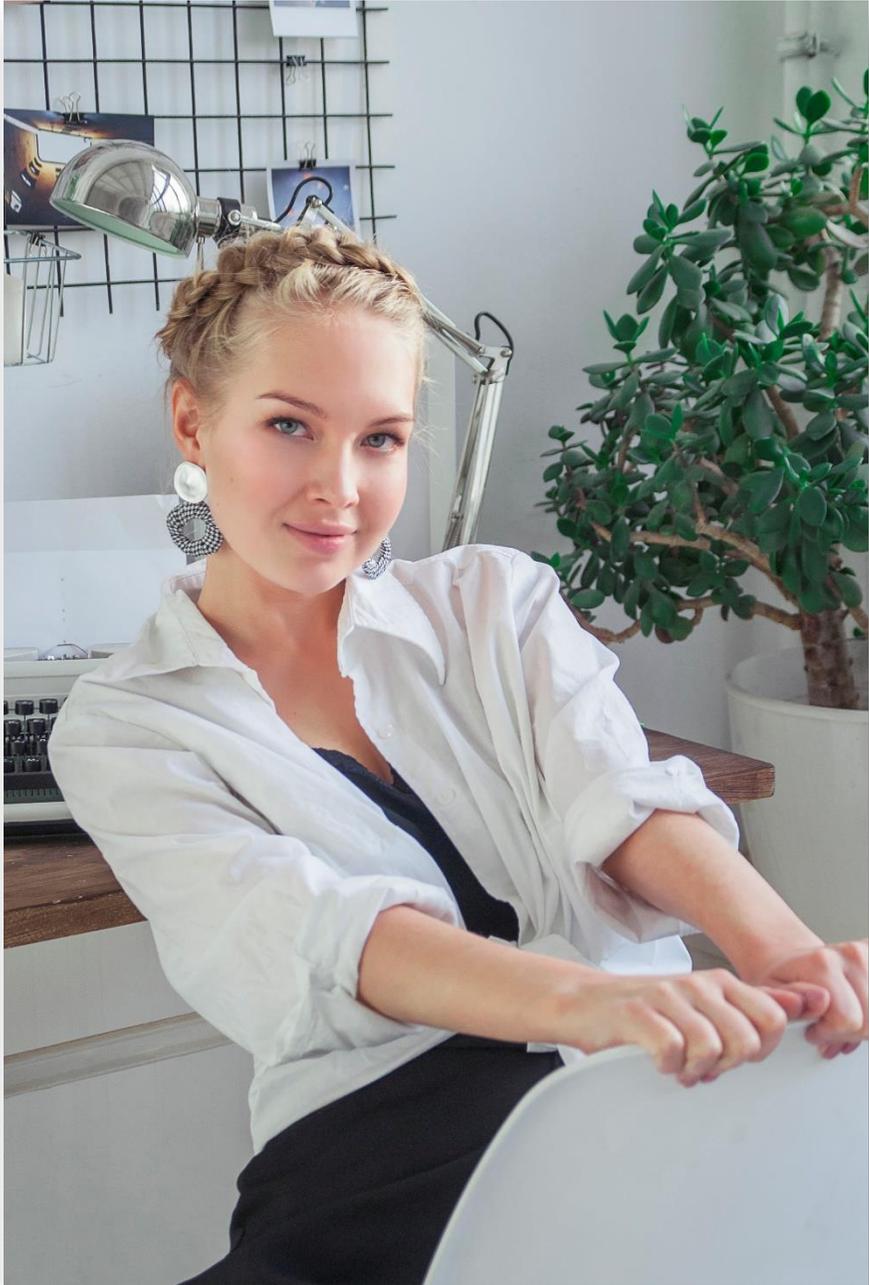




ЗАВИСИМОСТИ

СТАТИСТИКА, МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ



Автор и ведущая **СВЕТЛАНА ФЁДОРОВА**

Психолог

- 12 лет в практической психологии.
- 1500 часов практики тренингов, персональных консультаций, коучинга и медитаций.
- Образование: БашГУ – биофак (Биолог), БашГУ – психфак (Клиническая психология), Международный Эриксоновский Университет - коучинг.

Помогаю вытаскивать самые нужные и честные ответы из подсознания.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ЭТО УЖЕ ЗАВИСИМОСТЬ?

- **Если убрать причину**, вызывающую зависимость, то у больного **меняется настроение.**
- Индивид с аддиктивным (уход от реальности) поведением **направляет всю свою активность на удовлетворение своей зависимости.** При этом не развиваются другие стороны личности, имеющие потенциал, часто обрываются социальные связи. Формируется окружение таких же аддиктивных личностей, что вовлекает человека в замкнутый круг.



УВЛЕЧЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК:

- **имеет широкий спектр интересов;**
- **соблюдает баланс между работой и отдыхом;**
- **имеет широкие социальные связи, находится в хороших отношениях с близкими;**
- **делает выбор в пользу основной работы, семьи и друзей.**



ЗАВИСИМЫЙ ЧЕЛОВЕК:

- теряет социальные связи, находится **в конфликте с близкими;**
- зачастую **всё свободное время посвящает одной деятельности;**
- терпит неудачи в карьере и личной жизни, **не имея сил отказаться от объекта зависимости;**
- **отрицает факт наличия зависимости;**
- при недоступности объекта **впадает в дисфорические или депрессивные состояния.**

A close-up photograph of a person's hand holding a spoon and a syringe on a dark, textured surface. The hand is wearing a black wristband. The spoon is silver and the syringe is clear plastic with a needle. The background is dark and out of focus.

2 ВИДА ЗАВИСИМОСТЕЙ:

➤ **Химические аддикции**

Это зависимость от определенных веществ. Потребность в объекте зависимости выражается физиологическими реакциями.

Сюда относится **наркомания, алкоголизм и токсикомания.**



2 ВИДА ЗАВИСИМОСТЕЙ:

➤ Нехимические (психологические) аддикции

Потребность в объекте выражается в крайнем психологическом дискомфорте. При этом возможны психосоматические проявления.

Количество психологических зависимостей растет. Например, зависимости от компьютерных игр и порнографии связаны с развитием интернет-технологий.



САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ЗАВИСИМОСТИ В НАШЕЙ СТРАНЕ: (СТАТИСТИКА ПРИМЕРНАЯ)

➤ **5 место: ИГРОВАЯ**

**Онлайн казино, компьютерные
игры, игровые автоматы и т.п.**



САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ЗАВИСИМОСТИ В НАШЕЙ СТРАНЕ: (СТАТИСТИКА ПРИМЕРНАЯ)

➤ 4 место: АЛКОГОЛЬ, НАРКОТИКИ

Россия занимает первое место в мире по потреблению водки - **13,9 л в год на одного россиянина**. А смертность от алкоголизма становится причиной смерти каждого 5-ого россиянина.

Кроме того, по потреблению героина мы тоже лидеры в мире: Россия потребляет **21% всего производимого в мире героина**.



САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ЗАВИСИМОСТИ В НАШЕЙ СТРАНЕ: (СТАТИСТИКА ПРИМЕРНАЯ)

➤ **3 место: КУРЕНИЕ**

Врачи по всему миру обеспокоены тем, что, несмотря на активную борьбу с курением, **число курильщиков практически не уменьшается.**

Статистика по курению среди россиян становится угрожающей: **в России курит 39,1% населения.**



САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ЗАВИСИМОСТИ В НАШЕЙ СТРАНЕ: (СТАТИСТИКА ПРИМЕРНАЯ)

➤ 2 место: ПИЩЕВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

В России до сих пор нет полной статистики этих заболеваний, а из-за отсутствия информации люди с расстройством пищевого поведения часто получают необходимую медицинскую помощь только на поздних стадиях болезни, когда в организме происходят необратимые изменения.



САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ЗАВИСИМОСТИ В НАШЕЙ СТРАНЕ: (СТАТИСТИКА ПРИМЕРНАЯ)

➤ **1 место:**

**ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТЬ,
ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ГАДЖЕТОВ**



ЕЩЕ 6 ЗАВИСИМОСТЕЙ СОВРЕМЕННОГО ЖИТЕЛЯ МЕГАПОЛИСА:

- Трудоголизм
- Телемания
- Страсть к таблеткам и самоисцелению, в т.ч. психологическому
- Шопоголизм
- Рекламная зависимость
- Любовная зависимость

ЗАВИСИМОСТЬ – ВСЕГДА СЕМЕЙНАЯ БОЛЕЗНЬ

- **Зависимость от психоактивных веществ (алкоголизм, наркомания, токсикомания) – семейная болезнь.**

Во-первых, она может встречаться у нескольких членов одной и той же семьи, передаваться из поколения в поколение (к примеру, поражать одновременно отца и сына, нескольких братьев и сестер, прослеживаться у более дальних родственников). Конечно, подобное не является неизбежным, поэтому в каждой такой семье наряду с больными есть и здоровые в этом отношении лица (Москаленко В.Д., Шевцов А.В., 2000).

- **Во-вторых, даже если в семье только один алкоголик, то все остальные её члены страдают психологически.**

Просто невозможно жить рядом с алкоголиком и не быть вовлеченным в его болезнь эмоционально.

Психическое состояние родственников больных зависимостью обозначают термином **созависимость**.

- **Родственники больных страдают не меньше, а порой даже больше (поскольку они не пьют и переносят свою боль без алкогольного наркоза), чем сами больные.**

ФАКТОРЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЗАВИСИМОСТЕЙ:

➤ **Биологические.**

Наследственность имеет влияние на возникновение зависимости. Дети алкоголиков нередко становятся такими же зависимыми личностями, даже если проживали отдельно от пьющих членов семьи. Дело в том, что особенности функционирования нейромедиаторных систем обуславливают степень изначальной толерантности к психоактивным веществам. У людей с высокой толерантностью, которая имеет генетическое происхождение, зависимость формируется быстрее.

➤ **Психологические факторы.**

Это различные **патологии в личностной сфере**. Сюда относят акцентуации характера и психопатии.

ФАКТОРЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЗАВИСИМОСТЕЙ:

➤ **Мотивационно-потребностные факторы.**

Это стремление самоутвердиться в коллективе, поддержать субкультурную традицию или удовлетворить любопытство. Мотивационно-потребностный фактор часто является причиной аддиктивного поведения у подростков.

➤ **Социальные факторы.**

У человека, выросшего в дисфункциональной семье, есть большой риск возникновения зависимости. Этот риск возрастает, если в семье злоупотребляли алкоголем или наркотиками.



**ГЛАВНАЯ ПРИЧИНА
ЗАВИСИМОСТЕЙ:**

**Как правило, проблемы
в детско-родительской
семье.**

ВИДЫ ПСИХОТЕРАПИИ ПРИ РАБОТЕ С ЗАВИСИМОСТЯМИ:

➤ **Поведенческая терапия.**

Это обучение новым моделям поведения, которые будут приемлемы в уже знакомых человеку ситуациях. Отработка стратегий отказа и избегания ситуаций, провоцирующих аддиктивное поведение.

➤ **Когнитивная терапия.**

Это работа над изменением способов мышления. В ней происходит анализ ситуаций, в которых запускалось аддиктивное поведение.

Вместе с психотерапевтом человек заново проживает эти моменты и ищет точку, с которой начинался запуск привычных действий. После обнаружения этой точки отрабатывается другое, верное решение, после которого ход событий мог бы измениться.

ВИДЫ ПСИХОТЕРАПИИ ПРИ РАБОТЕ С ЗАВИСИМОСТЯМИ:

➤ **Расслабляющая терапия.**

Эта терапия направлена на борьбу со страхами и депрессивными проявлениями. Как правило, она сопровождает основную терапию, поскольку в её процессе человек сталкивается с травмирующими воспоминаниями. Поддержание устойчивого психического состояния крайне важно при психотерапевтической работе с зависимыми людьми.

➤ **Программы самопомощи.**

Сюда входят группы поддержки, групповая терапия, чтение литературы по теме, наставники из числа успешно вылечившихся и т.д.

ЛЕЧЕНИЕ ЗАВИСИМОСТИ ДОЛЖНО БЫТЬ С УЧАСТИЕМ ВСЕХ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ!

- **Рядом с «мокрым» алкоголиком всегда есть «сухой»** или что такое созависимость?

СОЗАВИСИМОСТЬ – это поглощенность другим человеком.

Если другой человек занимает весь фокус, то тебя нет, ты исчезаешь и как личность, и страдаешь физически.

ЗАВИСИМЫЙ И СОЗАВИСИМЫЙ



ПОЧЕМУ ЗАВИСИМОГО ЧЕЛОВЕКА НЕЛЬЗЯ СПАСАТЬ?

- **БЕЗ ЖЕЛАНИЯ САМОГО БОЛЬНОГО ВЫЛЕЧИТЬСЯ – СПАСТИ ЕГО НЕВОЗМОЖНО!**
- Ни один из видов психотерапии не работает, если пациент сам не готов меняться.
- Смотрим на поступки, а не на слова!
- Спасая зависимого, спасатель причиняет вред самому себе.

ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОСТЕЙ:

➤ **Первичная профилактика.**

Это меры, направленные на **предотвращение возникновения** аддиктивного поведения. Это **работа с психологом** (при наличии личностных проблем), расширение круга интересов, **отсутствие зависимых личностей в круге общения** и здоровые отношения в семье.

Проведение первичной профилактики целесообразно с подросткового возраста.

Многие аддикции формируются именно в этот период. Подростки наиболее подвержены как химическим, так и психологическим зависимостям из-за личностной незрелости.

*Источник: <https://psychosearch.ru/teoriya/problemy/582-dependence-causes-and-methods-of-treatment>

ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОСТЕЙ:

➤ **Вторичная профилактика.**

Это предотвращение повторных эпизодов аддиктивного поведения. Она включает те же меры, что и первичная, но на этом этапе уже могут подключаться узкие специалисты (**психиатр, нарколог** и т.д.).

➤ **Третичная профилактика.**

Это поддержка вылечившихся людей. В ней обязательны профилактические посещения специалистов для учета состояния.



УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ

**ТРЕНИНГ-ИГРА
СТАРТ 25 МАРТА**

ЧТО БУДЕТ:

4 недели делаем простые задания:

- Идентификация эмоций или как понимать, что со мной происходит?
- Кинестетические ключи эмоций, как этим пользоваться? Один из самых эффективных приемов управления собой.
- Неосознаваемые выгоды некомфортных эмоций. Пока есть выгоды грустить, побороть свою меланхолию будет сложно.
- Проговаривание эмоций. Если мы умеем проговаривать свои эмоции, то качество наших отношений растёт.
- Разбор своего Здоровья.
- Разбор своих стратегий самосовершенствоваться и развиваться.

КАК ВСЁ ПРОИСХОДИТ:

✓ **ЗАДАНИЯ ПРОСТЫЕ, НО ЭФФЕКТИВНЫЕ. ДВАЖДЫ В НЕДЕЛЮ.**

* **ОНЛАЙН, В ЛЮБОЕ УДОБНОЕ ДЛЯ ТЕБЯ ВРЕМЯ.**

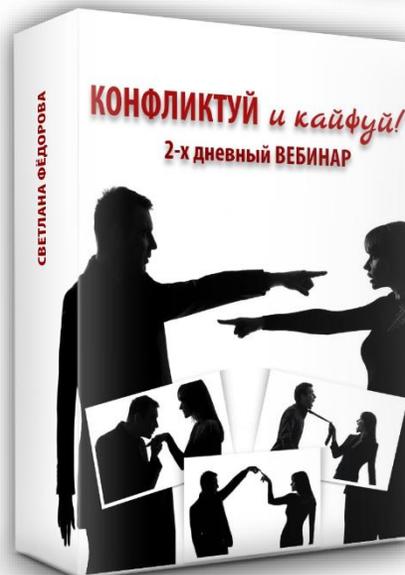
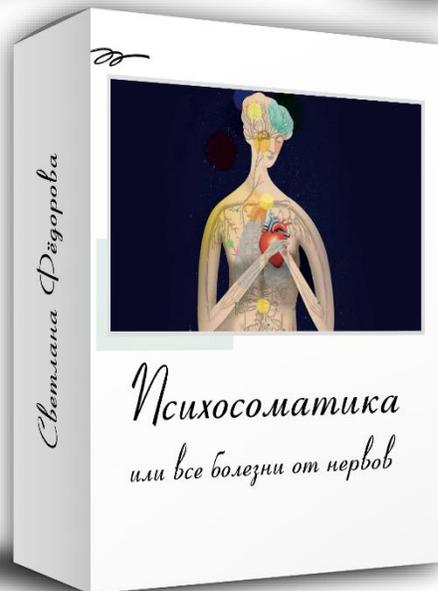
✓ **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТЕМАТИЧЕСКИЕ ОБУЧАЮЩИЕ ВЕБИНАРЫ** В ТЕЧЕНИЕ ВСЕГО ТРЕНИНГА.

✓ **ВЕДИ НЕБОЛЬШОЙ ДНЕВНИК ТОГО, ЧТО ПРОИСХОДИТ С ТОБОЙ.**

✓ **НАСЛАЖДАЙСЯ ПЕРЕМЕНАМИ!**

✓ **ЧАТ ПОДДЕРЖКИ** И ОБЩЕНИЯ ДЛЯ УЧАСТНИЦ С ПОСТОЯННОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗЬЮ ОТ МЕНЯ.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТЕМАТИЧЕСКИЕ ВЕБИНАРЫ:



Вариант участия ИГРА НА ВЫЛЕТ (1)

▣ Доступ к заданиям
получаете при условии
своевременного выполнения
предыдущего.

▣ ЗАКРЫТЫЙ ЧАТ ПОДДЕРЖКИ
УЧАСТНИЦ.

▣ ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ С ОТВЕТАМИ НА
ВОПРОСЫ.

1000 ₪

~~**1500**~~ ₪

➤ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВЕБИНАРЫ:

- ✓ ЖИЗНЬ КАК ЧУДО
- ✓ НЕГАТИВНЫЕ УСТАНОВКИ
- ✓ МОЁ ТЕЛО - МОЙ РАЙ
- ✓ ЦЕЛИ НАШЕ ВСЁ

Скидка для участниц вебинара 500 руб.

При оплате ввести промокод **марафон500**

Вариант участия **ИММУНИТЕТ (2)**

▣ **Полный доступ** к заданиям независимо от выполнения предыдущего.

▣ **Закрытый чат** поддержки участниц.

▣ **Обратная связь** с ответами на вопросы.

2500 ₪

~~**3500**~~ ₪

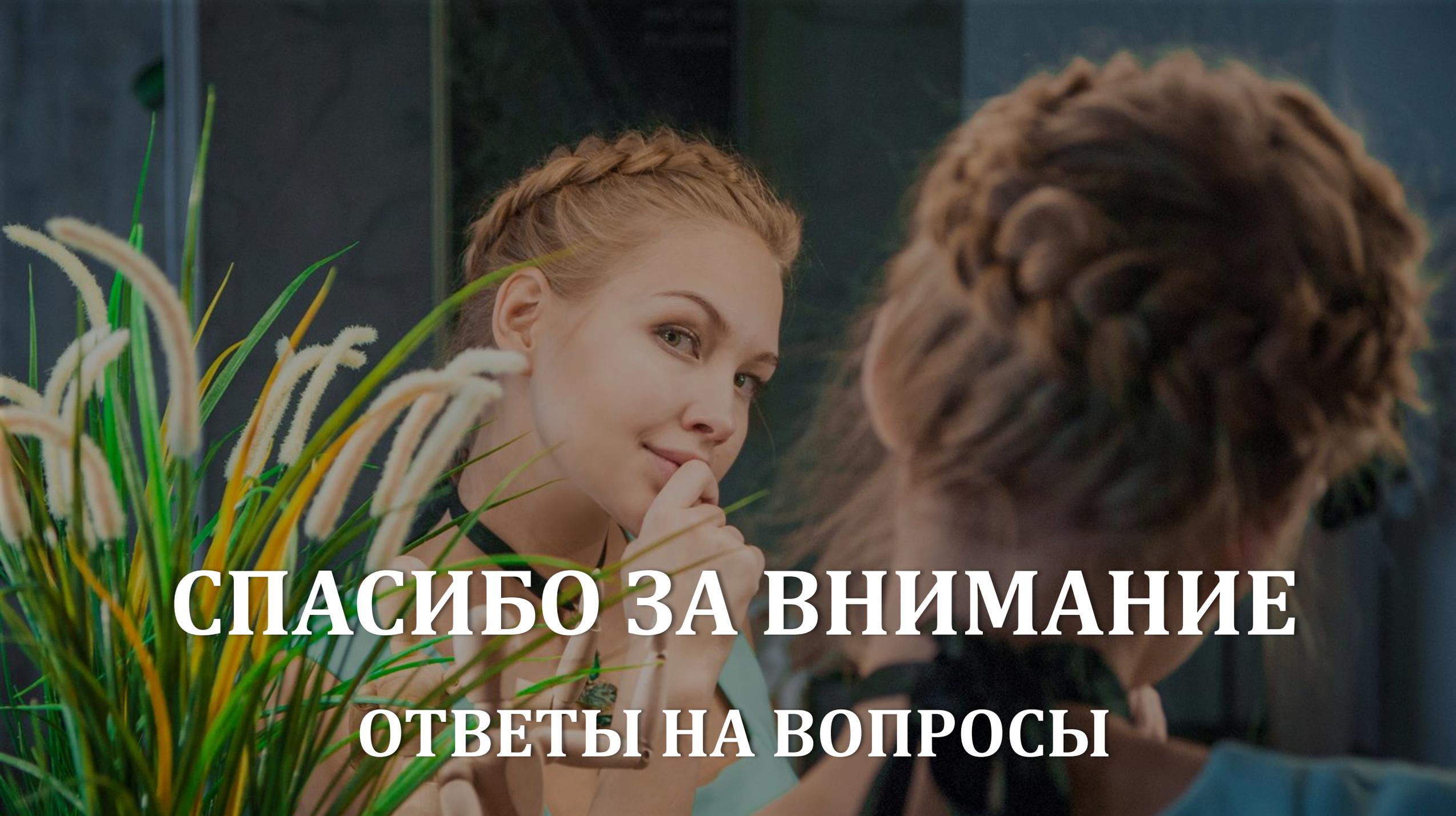
➤ **Дополнительные вебинары:**

- ✓ Жизнь как чудо
- ✓ Негативные установки
- ✓ Моё тело - мой рай
- ✓ Цели наше всё
- ✓ Психосоматика
- ✓ Конфликтуй и кайфуй
- ✓ Живу как хочу!

Скидка для участниц вебинара 1000 руб.

При оплате ввести промокод **марафон1000**

СТАРТ 25 МАРТА (Пн)

A young woman with her hair in a braid is looking thoughtfully to the side, her hand near her chin. In the background, the back of a man's head with curly hair is visible. The scene is set indoors with some greenery in the foreground.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ
ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ