

▶▶ КАК УСТРОЕНА ЗАВИСИМОСТЬ? ▶▶

Скорее всего ты знаешь, что существуют опасные и навязчивые формы стремления к чему-либо. Это называется зависимость. Она **РАЗРУШАЕТ**.



32

- Чрезмерное пристрастие к алкоголю = **алкогольная зависимость**
- Употребление наркотиков = **наркотическая зависимость**
- Курение = **никотиновая зависимость**
- Навязчивое увлечение азартными, компьютерными или видеоиграми = **игровая зависимость**
- Постоянный веб-серфинг и виртуальное общение нон-стоп = **интернет-зависимость**

Все зависимости **УСТРОЕНЫ ОДИНАКОВО**. Человек чувствует внутри себя напряжение и дискомфорт и **ПЫТАЕТСЯ ОТ НИХ ОТВЛЕЧЬСЯ, «УЙТИ»**.

Он «уходит» от той реальной жизни, в которой ему плохо или пусто. Он «уходит» от своей внутренней боли. А поделиться этой болью, рассказать о ней, чтобы ее стало меньше, некому. Это всегда очень печальная ситуация.

Постепенно зависимость поглощает все внимание человека. Становится единственным способом снять стресс или развеять скуку.



Другие сферы жизни, оказавшись заброшенными, приходят в упадок. Здоровье ухудшается. Нарастает тоска и неудовлетворенность, отвлечься от которых человек пытается все в той же зависимости. Так он оказывается целиком в ее власти и превращается в вялую тень, которая ничему не радуется, ничего не хочет и ни к чему не стремится.

Если ты замечаешь, что используешь гаджеты
или соцсети для такого «ухода»,
настало **ВРЕМЯ ПОЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ.**



►►► ТРЕВОЖНЫЕ ПРИЗНАКИ ►►►

- Все твоё внимание направлено на смартфон/планшет, ты заглядываешь в него при каждом удобном случае. Ты ешь или едешь в транспорте, смотришь в экран.
- Ты не можешь самостоятельно остановиться — отложить телефон/планшет, выйти из компьютерной игры.
- Ты ощущаешь тревогу, раздражение, подавленность, неудовлетворенность, если устройства нет рядом. Ты не знаешь, чем себя занять.
- Ты проводишь перед экраном и играешь в игры больше 3–4 часов в день...
- ...И это полностью вытесняет другие твои интересы и увлечения.
- Из-за гаджетов ты не выполняешь бытовые договоренности





симость уже сформировалась.

Быть зависимым — тяжело и опасно. Поэтому давай наметим путь, который позволит тебе создать новые отношения с устройствами, в которых

НЕ ТЫ ДЛЯ ГАДЖЕТОВ, А ГАДЖЕТЫ — ДЛЯ ТЕБЯ.

Конечно, никто из нас не хочет себе зла. Вот вроде ты пытаешься себе помочь, развлечь, успокоить, а в итоге оказываешься в пасти зависимости. Как это происходит? Посмотри на эту картинку со смайликами.

Как думаешь, какой «смайлик» движет именно тобой?

Каждый из них защищает: от одиночества, от плохих мыслей, от усталости, от пустоты, от боли. Но иногда они слишком стараются.

Зависимость наступает тогда, когда какой-то СМАЙЛИК, ПЕРЕСТАРАВШИСЬ, ОХВАТЫВАЕТ ТЕБЯ ШЕЛИКОМ, лишая возможности остановиться и **СДЕЛАТЬ ВЫБОР**.

Давай рассмотрим их поближе.

с родителями, можешь забыть выполнить их просьбу.

- Ты можешь не сделать уроки, пропустить секцию или кружок, потому что провел(а) это время перед экраном.

- Тебе трудно засыпать, а утром вообще невозможно встать.

К сожалению, все эти признаки говорят о том, что **ЗАВИ-**



МНЕ СКУЧНО



ХОЧУ БЫТЬ
КАК ВСЕ



ХОЧУ
ОБЩАТЬСЯ



ХОЧУ
ОТДОХНУТЬ



ХОЧУ БЫТЬ
СИЛЬНЫМ
И УСПЕШНЫМ



МНЕ ПЛОХО
(ГРУСТНО,
СТРАШНО,
ОДИНОКО)

