

▶▶▶ КАК УСТРОЕНА ЗАВИСИМОСТЬ? ▶▶▶

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



- ❖ 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 отвлекаться, «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, никому. Это всегда очень печальная ситуация.

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



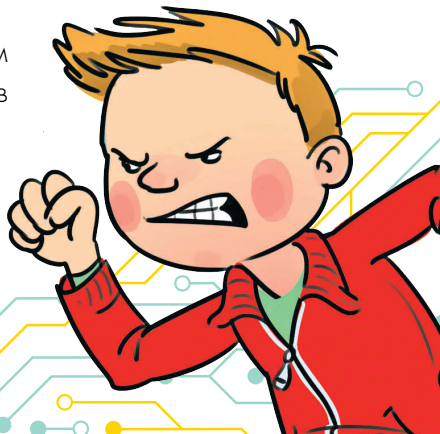
Другие сферы жизни, оказавшись заброшенными, приходят в упадок. Здоровье ухудшается. Нарастает тоска и неудовлетворенность, отвлекаясь от которых человек пытается все в той же зависимости. Так он оказывается целиком в ее власти и превращается в вялую тень, которая ничему не радуется, ничего не хочет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





с родителями, можешь забыть выполнить их просьбу.

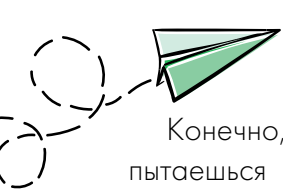
- Ты можешь не сделать уроки, пропустить секцию или кружок, потому что провел(а) это время перед экраном.

- Тебе трудно засыпать, а утром вообще невозможно встать.

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

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, ПЕРЕСТАВШИЙСЯ, ОХВАТЫВАЕТ ТЕБЯ ЦЕЛИКОМ, ЛИШАЯ ВОЗМОЖНОСТИ ОСТАНОВИТЬСЯ И СДЕЛАТЬ ВЫБОР.

Давай рассмотрим их поближе.



МНЕ СКУЧНО



ХОЧУ БЫТЬ
КАК ВСЕ



ХОЧУ
ОБШАТЬСЯ



ХОЧУ
ОТДОХНУТЬ



ХОЧУ БЫТЬ
СИЛЬНЫМ
И УСПЕШНЫМ



МНЕ ПЛОХО
(ГРУСТНО,
СТРАШНО,
ОДИНОКО)

