

**Высокие технологии  
являются  
непосредственной и  
неотъемлемой частью  
жизни человека в  
современном обществе**

Наряду с комфортной и удобной жизнью, современный мир дает человеку множество возможностей для реализации его планов и стремлений, а также предлагает различные варианты досуга, упрощает способы выбора мест для отдыха и развлечений.

Следует отметить, что на «потребительском рынке» присутствуют предложения из разных сфер жизни. Человеку предлагается приобрести не только продукты питания и одежду, а также «новейшие» компьютерные разработки, стройное тело, красивую улыбку и т. д. Однако высокая, неконтролируемая степень увлечения или сверх заинтересованности чем-либо может спровоцировать развитие болезненного зависимого поведения. При этом, человек подменяет существующую реальность, которая наполняет его жизнь смыслом, радостью, удовольствием, на виртуальную искаженную, болезненную.

**ИСКУССТВЕННОЕ ИЗМЕНЕНИЕ  
РЕАЛЬНОСТИ**

**«ВЫКЛЮЧАЕТ»**

**ЧЕЛОВЕКА ИЗ МНОГООБРАЗИЯ  
ЖИЗНИ, ЕЕ ПОБЕД,  
СВЕРШЕНИЙ, РАЗОЧАРОВАНИЙ,  
ОЩУЩЕНИЯ СЧАСТЬЯ**



**ПОМНИТЕ!**

- ✓ Не приносите в жертву свою реальную жизнь!
- ✓ Акцентируйте внимание на реальных делах, планах, задачах.
- ✓ Стремитесь к достижению успеха в настоящем!

Разработано на основе материалов  
ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ»

**БУЗОО  
«НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ  
ДИСПАНСЕР»**

**Наш адрес:  
644046, г. Омск - 46,  
ул. Учебная, 189  
факс: 8 (3812) 53-08-83  
телефон: 8 (3812) 30-27-25  
e-mail:  
nd\_mail@minzdrav.omskportal.ru  
Internet: www.buzoond.ru**

Министерство здравоохранения Омской области  
Бюджетное учреждение здравоохранения  
Омской области «Наркологический диспансер»

**Нехимические  
зависимости  
— иллюзия  
реальности**



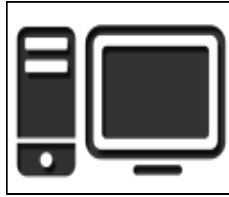
# Нехимические

## зависимости —

### иллюзия реальности

Мир нехимических болезненных зависимостей очень широк. Наиболее распространенными из них являются:

#### Компьютерная зависимость



В последние 20 лет интернет распространился по всему миру и стал незаменим как в профессиональной, так и в повседневной жизни миллионов людей. Через Интернет делают покупки, общаются, получают информацию по любому нужному вопросу и т. д. Сложно назвать какое-либо явление жизни, которое бы не затронул интернет.

Растущая компьютеризация и «интернетизация» российского общества вызвала проблему развития болезненной зависимости от интернета. Бесконтрольное использование интернет-ресурсов детьми и подростками приводит к полному погружению в виртуальный мир (социальные сети, компьютерные игры и т. д.) и снижению уровня включенности в активную реальную жизнь. Это препятствует достижению важных жизненных целей, формированию навыков позитивной коммуникации, конструктивного разрешения конфликтов и социальной адаптации.

Сигналы опасности!

#### Психологические проявления

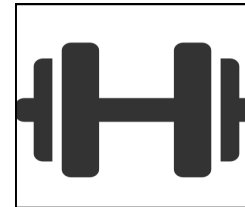
- ◆ навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту, посещать социальные сети, играть в компьютерные игры;
- ◆ увеличение времени, проводимого за компьютером;

- ◆ хорошее настроение возникает только за компьютером;
- ◆ невозможно остановиться, даже если отведенное время закончилось, и надо переходить к другим делам;
- ◆ пренебрегаются другие личные интересы, а также семейные дела;
- ◆ развивается ощущение пустоты, сниженного настроения, раздражения в отсутствие компьютера;
- ◆ появляются проблемы с работой или с учебой (прогулы, снижение успеваемости или работоспособности, межличностные конфликты)

#### Физические проявления

- ◆ сухость и покраснение глаз;
- ◆ головные боли;
- ◆ боли в спине;
- ◆ потеря веса тела из-за нерегулярного питания;
- ◆ пренебрежение личной гигиеной и неопрятный внешний вид;
- ◆ расстройства сна (сон недостаточный, прерывистый, тревожный).

#### Фитнес — зависимость



В современной науке о спорте принято различать спорт для здоровья (утренняя зарядка, пробежки и т. д.) и спорт профессиональный. В настоящее время большое распространение получают экстремальные виды спорта (хаф-пайп, бордкросс, фрирайд, слоп-стайл и др.). «Экстрим» определяется как деятельность на пределе, а в некоторых случаях — и за пределом человеческих возможностей. Все без исключения экстремальные виды спорта несут в себе потенциальную опасность для здоровья человека.

Чаще зависимость от спорта встречается среди лиц молодого и среднего возраста: спортсменов и людей, ведущих активный образ жизни.

Важно отличать болезненную спортивную зависимость от обычного увлечения спортом. Как и любая зависимость, она вытесняет другие жизненные ценности, погружая человека в иллюзорный, придуманный мир. При отрыве от спортивных занятий человек зависимый становится раздражительным, подавленным и тревожным. Спорт становится его единственной жизненно важной потребностью, исчезает интерес к окружающему миру, людям, происходит деградация во всех остальных сферах жизни человека.

Отмечено развитие своеобразного абстинентного синдрома, который возникает при отмене занятий бегом, посещениями спортивного зала, фитнеса: появление тревоги, напряжения, раздражительности, мышечных подергиваний, ломящих болей в мышцах и суставах.

### Золотые секреты жизни, свободной от зависимости

Организируйте свое свободное время с пользой для себя и своей семьи, займитесь продуктивным, интересным хобби.

Четко структурируйте время, проводимое в спортивном зале, за компьютером, в магазинах.

Старайтесь чаще встречаться с друзьями лично, приглашайте их к себе и ходите в гости сами.

Выберите хотя бы один день недели, который вы целиком сможете посвятить общению со своими детьми, родителями, близкими.

Чаще проводите время на свежем воздухе. Порой обычные пешие прогулки могут стабилизировать эмоциональное состояние и улучшить настроение.