

Неделя отказа от зависимостей

С 9 по 15 июня 2025 года проводится Неделя отказа от зависимостей, основной целью которой является привлечение внимания к проблеме вредных привычек (табакокурение, употребление алкоголя, наркотических средств и др.) и оказание помощи людям, которые хотят избавиться от них.

Что же такое зависимость?

Зависимость – это психологическая или физиологическая потребность в чем-то, что необходимо человеку для утоления своих эмоциональных или физических потребностей. Это может быть:

- Употребление алкоголя
- Употребление наркотических средств
- Табакокурение
- Игровая или интернет-зависимость
- Пищевые расстройства и др.

Все они опасны в разной степени.

Курение, наркомания и злоупотребление алкоголем – самые распространенные из всех опасных вредных привычек (зависимостей), которые приносят огромный вред:

Алкоголь – это яд, который действует на все системы организма и является причиной более 200 различных патологий: гипертония, инфаркт, гастрит, психические расстройства, рак, венерические и инфекционные заболевания и другие. Алкоголь не только убивает самого человека, а также ставит под угрозу безопасность окружающих.

Никотинсодержащая продукция наносит такой же вред организму, и мифы об их безвредности – хорошо запланированная дезинформация табачной индустрии. Помните! Безопасного табака не бывает!

Наркомания — токсическое воздействие запрещенных препаратов не только разрушает человека, как личность, ведет к функциональным изменениям всех органов, но часто приводит к преждевременной смерти.

Игромания, хоть и отличается от алкоголизма, наркомании и токсикомании, всё равно представляет горе для всей семьи. Ведь человек, страдающий этой привычкой, может стать психически неуравновешенным или же даже потерять над собой контроль и причинить кому-то вред. К тому же человек, погружённый в компьютерный мир, перестаёт вести нормальный образ жизни, всё своё свободное время посвящает игре, тратит в ней деньги.

Виды терапии при работе с зависимостями:

1. Поведенческая терапия – это обучение новым моделям поведения, которые будут приемлемы в уже знакомых человеку ситуациях.
2. Когнитивная терапия – это работа над изменением способов мышления.
3. Расслабляющая терапия – это сопровождение основной методики лечения, направленное на борьбу со страхами и депрессивными проявлениями.
4. Программы самопомощи.

Перед началом борьбы с зависимостями обратитесь за консультацией к специалисту.

Что же нужно, чтобы отказаться от зависимостей?

Первый шаг — этап «Осознание». Принятие решения (непосредственный отказ от пагубной привычки).

Второй шаг — этап «Ломки». Если вы боитесь, что вот-вот сорветесь — лучше обратиться к специалистам. Но этап — неизбежен, независимо от того, о какой именно привычке идет речь.

Третий шаг — этап «Восстановление здоровья». Важно понимать, что сразу при отказе от вредных привычек (алкоголя, сигарет или наркотиков) положительный эффект будет замечен не сразу. Потребуется время (от 1 месяца до 1 года) для того, чтобы вывести все продукты распада из организма.

Важно помнить: отказаться от вредных зависимостей – никогда не поздно, ведь именно положительные привычки (занятие спортом, режим дня, правильное питание), формируют основу здоровой жизни, улучшают физические, психологические и эмоциональные показатели.