

### «Золотые» секреты жизни, свободной от зависимости:

- организуйте свое свободное время с пользой для себя и своей семьи, займитесь продуктивным, интересным хобби;
- жестко распланируйте время, проводимое в спортивном зале, за компьютером, в магазинах;
- старайтесь чаще встречаться с друзьями лично, приглашайте их к себе и ходите 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;
- замените чтение новостей в социальной сети чтением интересных книг, пополняйте свои знания.



Высокие технологии – непосредственная и неотъемлемая часть 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.

Искусственное изменение реальности «ВЫКЛЮЧАЕТ» человека из многообразия жизни, ее побед, свершений, разочарований, лишает ощущения счастья.

На «потребительском рынке» есть предложения из различных сфер жизни. Человек может приобрести не только продукты питания и одежду, но и новейшие компьютерные разработки, стройное тело, красивую улыбку и т.д. Однако слишком высокая, неконтролируемая степень увлечения или сверхзаинтересованность чем-либо может спровоцировать развитие болезненного, зависимого поведения. При этом человек подменяет существующую реальность, которая может наполнить жизнь настоящим смыслом, радостью, удовлетворением, на виртуальную – искаженную, болезненную.

### Помните!

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



БУ «Центр медицинской профилактики»  
г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, 34  
Тел.: +7 (3467) 318-466;  
[www.cmphmao.ru](http://www.cmphmao.ru)

2020 год

# НЕХИМИЧЕСКИЕ ЗАВИСИМОСТИ – ИЛЛЮЗИЯ РЕАЛЬНОСТИ

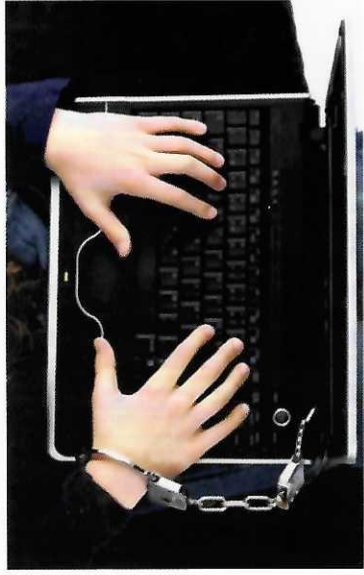




## Нехимические зависимости – иллюзия реальности

**Мир нехимических болезненных зависимостей очень широк. Наиболее распространёнными 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.**

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, конструктивному разрешению 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 и уйти от компьютера, даже если свободное время вышло и пора переходить к другим делам;
- другие интересы и семейные дела оказываются заброшены;
- в отсутствие компьютера человек чувствует пустоту, раздражение, у него портится настроение;
- появляются проблемы с работой или с учебой (прогулы, снижение успеваемости или работоспособности, межличностные конфликты и т. д.).



### Физические проявления:

- сухость и покраснение глаз;
- головные боли;
- боли в спине;
- потеря веса из-за нерегулярного питания;
- пренебрежение личной гигиеной и неопрятный внешний вид;
- расстройств 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 (хафпайп, борд-кросс, фрирайд, слоуп-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, придуменный мир. При отрыве от спортивных занятий зависимый человек 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, посещений спортивного зала, фитнеса: появление тревоги, напряжения, раздражительности, мышечных подергиваний, ломящих болей в мышцах и суставах.

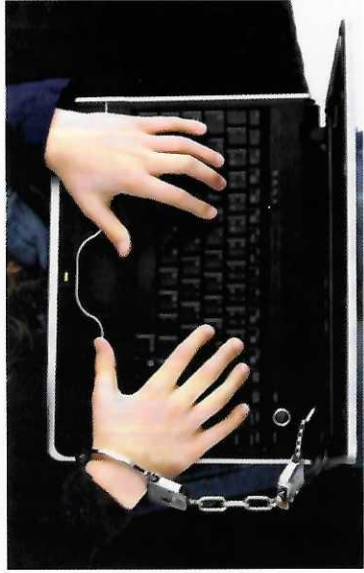




## Нехимические зависимости – иллюзия реальности

**Мир нехимических болезненных зависимостей очень широк. Наиболее распространёнными 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.**

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 включённости в активную реальную жизнь. Это препятствует достижению важных жизненных целей, формированию навыков позитивной коммуникации, конструктивному разрешению 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 и уйти от компьютера, даже если свободное время вышло и пора переходить к другим делам;
- другие интересы и семейные дела оказываются заброшены;
- в отсутствие компьютера человек чувствует пустоту, раздражение, у него портится настроение;
- появляются проблемы с работой или с учёбой (прогулы, снижение успеваемости или работоспособности, межличностные конфликты и т. д.).



### Физические проявления:

- сухость и покраснение глаз;
- головные боли;
- боли в спине;
- потеря веса из-за нерегулярного питания;
- пренебрежение личной гигиеной и неопрятный внешний вид;
- расстройств 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 (хафлайп, борд-кросс, фрирайд, слоуп-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, придуменный мир. При отрыве от спортивных занятий зависимый человек 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, посещений спортивного зала, фитнеса: появление тревоги, напряжения, раздражительности, мышечных подергиваний, ломящих болей в мышцах и суставах.

