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.

- 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 сверхзаинтересованности чем-либо может спровоцировать развитие болезненного, зависимого поведения. При этом человек подменяет существующую реальность, которая может наполнить жизнь настоящим смыслом, радостью, удовольствием, на виртуальную — искаженную, болезненную.

ИСКУССТВЕННОЕ ИЗМЕНЕНИЕ РЕАЛЬНОСТИ

«ВЫКЛЮЧАЕТ»

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

ПОМНИТЕ!

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

Московский НПЦ наркологии

Материал разработан ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ»

АМИ российское агентство медико-социальной информации

РИА АМИ для Министерства здравоохранения Российской Федерации

Тиражировано на средства областного бюджета в рамках государственной программы «Развитие здравоохранения Амурской области на 2014 - 2020 годы», подпрограммы «Профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни. Развитие первичной медико-санитарной помощи».
Министерство здравоохранения Амурской области
ГБУЗ АО «Амурский областной центр медицинской профилактики».
г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45, тел. 33-33-53.

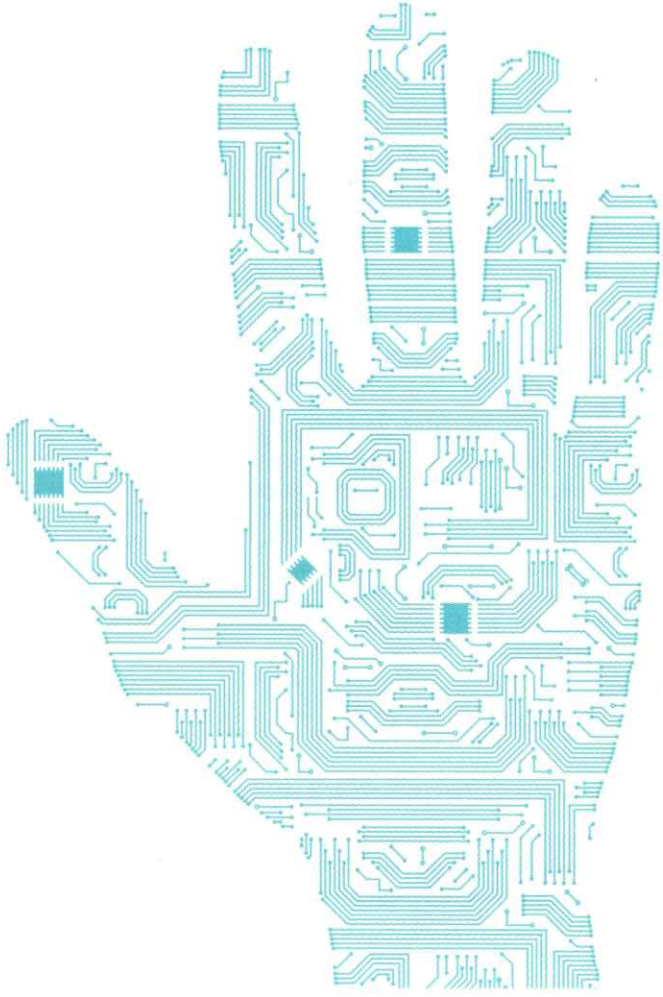
www.aocmp.ru

Отпечатано в типографии ООО «Издательский дом Дважды два».
Заказ 5395. **Тираж 1000.** 2017 год.

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

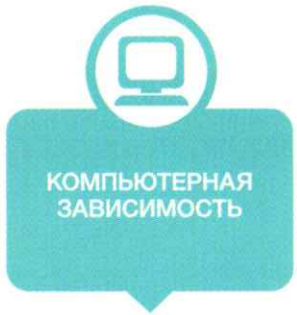
Нехимические зависимости –

иллюзия реальности



Нехимические зависимости — иллюзия реальности

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



- 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 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 тела из-за нерегулярного питания,
- пренебрежение личной гигиеной и неопрятный внешний вид,
- расстройства сна (сон недостаточный, прерывистый, тревожный).

- 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, борд-кросс, 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, посещений спортивного зала, фитнеса: появление тревоги, напряжения, раздражительности, мышечных подергиваний, ломящих болей в мышцах и суставах.

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 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.
- Замените чтение новостей в социальной сети чтением интересных книг, пополняйте свои знания.