

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?»

Заходи, проведені в межах Всеукраїнської програми «Ти як?», є важливим елементом профілактичної роботи та допомагають формувати у школярів усвідомлене ставлення до власної безпеки як фізичної так і психологічної.

Інтерактивне заняття **«Які бувають залежності та що з ним робити?»**

Під час зустрічі ми з вами дізнаємось: Як запобігти шкідливим звичкам та зрозуміти, чи переходить ваше захоплення в нездорову поведінку.

Як запобігти шкідливим звичкам та зрозуміти, чи переходить ваше захоплення в нездорову поведінку.

Ознаки залежності

Приклади діяльності, яка потенційно може спричиняти залежність:

- азартні ігри;
- надмірне переїдання або дієти;
- шопінг;
- крадіжки в магазині або інша ризикована поведінка;
- перегляд порнографії;
- відеоігри;
- використання інтернету та соціальних мереж;
- трудового лізму;

Чи можу запобігти розвитку залежності?

Як допомогти близькій людині з залежностями?

Як зменшити залежність

Щоб зменшити залежність, важливо зрозуміти, що це не просто погані звичка, а глибокий стан, коли людина втрачає контроль над певною поведінкою чи вживанням речовин. Ось кілька ефективних кроків, які можуть допомогти зменшити залежність:

- **Визнання:** Визнайте, що у вас є проблема залежності. Це перший крок до позбавлення.

- **Реалістичні цілі:** Розбийте шлях на етапи, щоб мозок адаптувався по ступово.
- **Відстеження прогресу:** Заведіть щоденник або використовуйте додатки, щоб бачити, як далеко ви зайшли.
- **Маленькі перемоги:** Кожен день без залежності — це цеглинка у фундаменті вашої свободи.
- **Психологічна допомога:** Якщо справа зайшла надто далеко, зверніть ся за консультацією до фахівців.

Ці кроки можуть допомогти вам краще зрозуміти, що вам потрібно, і як зменшити залежність. Не віддаєте усі свої енергії на залежність, а користайтесь можливостями, які ви маєте, щоб відновити себе і жити по-новому.

Практичні кроки, щоб позбутися залежності

Знати проблему — це добре, але діяти — ще краще. Позбутися залежності можна, якщо йти крок за кроком, озброївшись терпінням і стратегією. Ось план, який допоможе вам вирватися.

Ці методи перевірені людьми, які пройшли цей шлях, і психологами, які роками вивчають залежності. Вони прості, але вимагають вашої рішучості.

Крок 1: Визначте мету і мотивацію

Чому ви хочете позбутися залежності? Здоров'я, сім'я, гроші чи просто бажання бути вільним? Чітка мета — це ваш маяк у темряві.

- **Запишіть причини** — наприклад, “хочу дихати вільно” чи “заощадити на каву замість сигарет”.
- **Візуалізуйте** — уявіть себе без залежності: здорового, щасливого, впевненого.
- **Нагадуйте собі** — тримайте список мотивацій під рукою, щоб не зірватися.

Мотивація — це ваш внутрішній вогонь. Що сильніша вона, то легше йти вперед.

Крок 2: Замініть звичку

Просто “кинути” не вийде — мозок потребує заміни. Знайдіть щось, що приносить радість без шкоди. Це може бути спорт, хобі чи навіть смаколики.

- **Спорт** — біг чи йога підвищують дофамін природним шляхом.
- **Творчість** — малювання, музика чи писання відволікають і дають відчуття досягнення.

- **Дрібні радощі** — замість сигарети жуйте горіхи, замість гортання стрічки — читайте книгу.

Заміна — це як обдурити залежність. Ви даєте мозку нову “іграшку”, і він забуває про стару.

Крок 3: Уникайте тригерів

Тригери — це ваші слабкі місця. Визначте, що штовхає вас до залежності, і тримайтеся подалі. Це може бути стрес, компанія чи навіть запах.

- **Ситуації** — уникайте барів, якщо кидаєте пити, чи соцмереж, якщо залежите від лайків.
- **Емоції** — знайдіть спосіб справлятися зі стресом: дихальні вправи, медитація.
- **Оточення** — попередьте друзів, що кидаєте, і попросіть підтримки.

Без тригерів залежність втрачає силу. Ви стаєте господарем своїх дій.

Найбільший комфорт — належати собі самому.

Що таке залежність?

Залежність – це те, без чого людина не може жити і нормально функціонувати.

Алкоголік не може не випити,
гравець не може не грати,
наркоман не може обійтися без звичної дози.
Організм без допінгу відмовляється працювати.

В емоційній залежності людина не може жити без іншої людини.

