**Психологические уроки-беседы с учащимися**

**«Как не стать зависимым»**

Сегодня мы с вами поговорим   о соблазнах, окружающих нас, о наших убеждениях, ценностях, жизненной позиции, о том, как важно ценить и беречь свое здоровье.

О зависимости начинают говорить тогда, когда получение удовольствия, радости от употребления  психоактивных  веществ или от определенного поведения замещает для человека его жизнь. Все чаще зависимому человеку хочется находиться в мире другой реальности. Или той реальности, которая возникает, когда употребляешь алкоголь или наркотики. Или той реальности, в которую погружаешься на время, играя в азартные игры. Или проводя за компьютером, или объедаясь любыми блюдами. Зависимость словно отгораживает человека от остальной его жизни, подчиняя себе все его силы и мысли.

Когда человек попадает в зависимость- вся его жизнь, как правило, фиксируется на этой зависимости. Этот человек лишает себя возможности быть счастливым, жизнь проходит мимо него. Что за напасть  и как с ней бороться?

Но прежде всего мне, мне бы хотелось услышать о том, как вы понимаете слово «зависимость» и какие виды зависимостей вы можете назвать.

Зависимость – это синдром ухода от неудовлетворяющей реальности. Главным механизмом любой зависимости являются эмоции. Человек любым способом хочет получить эмоции - положительные  либо отрицательные, так как сильно нуждается в заполнении в своей духовной пустоты в определенные моменты своей жизни.

Все зависимости имеют один механизм воздействия на человека-уход в другую реальность, где нет стресса, нежелательных событий, больших проблем, плохих людей и так далее. Ведут к такой зависимости низкая самооценка, глубокое разочарование, депрессия. Мнимое, иллюзорное мнение о том, что после стакана водки станет легче, многих людей заводит в тупик еще больший, чем тот, от которого было желание уйти таким путем. Это не  является тайной, но все же, ошибки повторяют вновь и вновь.

ЗАВИСИМОСТИ РАЗДЕЛЯЮТ НА ДВА ТИПА:

1.ХИМИЧЕСКАЯ -  зависимость  психического характера. Человек зависит от приема естественных или синтетических препаратов: алкоголь, никотин, наркотики, лекарственные средства, токсические аэрозоли. Химическая зависимость – это уже заболевание, которое нужно лечить.

2.Эмоциональная - зависимость от эмоций. Здесь присутствует желание развеселить себя, испытать новые ощущения, уйти от «серых будней в праздник».

АЗАРТНЫЕ ИГРЫ

Игромания занимает первое место среди эмоциональных  зависимостей, ее даже приравнивают к химзависимости и лечат аналогично. Она возникает на жажде эйфории, наживы, бесплатных денег. Заболеть игроманией  можно за один день, а разориться и попасть в большие долги за неделю.Эйфория возникает только от момента ставки до окончания игры, сам исход игры даже не важен, так как сильные эмоции испытываются лишь в тот момент. Поэтому теряется контроль – не важен выигрыш, важен процесс ожидания результата.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Компьютерные игры. Социальные сети. Техническая зависимость. Все больше людей погружается в виртуальную реальность, создавая себе иллюзорных  партнеров  живут  там особой жизнью. А когда возвращаются в реальный мир, у них происходит взрыв агрессии, так как не могут построить общение с другими людьми.

ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ЛЮБОВНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Такое романтическое название зависимости, к сожалению, не определяет ее как безобидную. Это разрушительный процесс, поддерживающий постоянный нервоз, неуверенность в себе, тревоги, недоверие. Необходимо вовремя осознать наступление этого синдрома, чтоб предотвратить последствия.

Все эти зависимости, так  или  иначе касаются нашего здоровья.

Говорят, здоровье- эта вершина, на которую каждый должен подняться сам.

Здоровье - это то, что мы мало ценим, но за что дороже всего платим.

КАК  ЖЕ СПРАВИТЬСЯ ЧЕЛОВЕКУ С  ТАКИМИ РАЗРУШАЮШИМИ ЖИЗНЬ С ПРИСТРАСТИЯМИ ?

Прежде  всего необходимо признать, что зависимость присутствует. Признание человеком его зависимости - есть первый шаг к выздоровлению.

Хорошо помогает заполнение свободного времени другими видами увлечений. Можно посещать тренажерный зал, бассейн, фитнес,танцы, записаться на какие – либо курсы, повышать свою интеллектуальность другими способами. Прием витаминов играет не последнюю роль в возвращении к нормальной жизни – организм следует поддержать. Главное  контролировать  свои эмоции, не поддаваться на провокации, игнорировать любые события, напоминающие о бывшей зависимости. Следуя этим, человек навсегда избавиться от недуга.