

РОДИТЕЛЬСКОЕ ОНЛАЙН-СОБРАНИЕ

**НЕ-ЗАВИСИМОСТЬ:
подростки, привычки, здоровье**

Москва, 2021

Примеры зависимого поведения

Химические аддикции:

- Зависимость от лекарств
- Алкоголизм
- Курение
- Наркомания
- ...

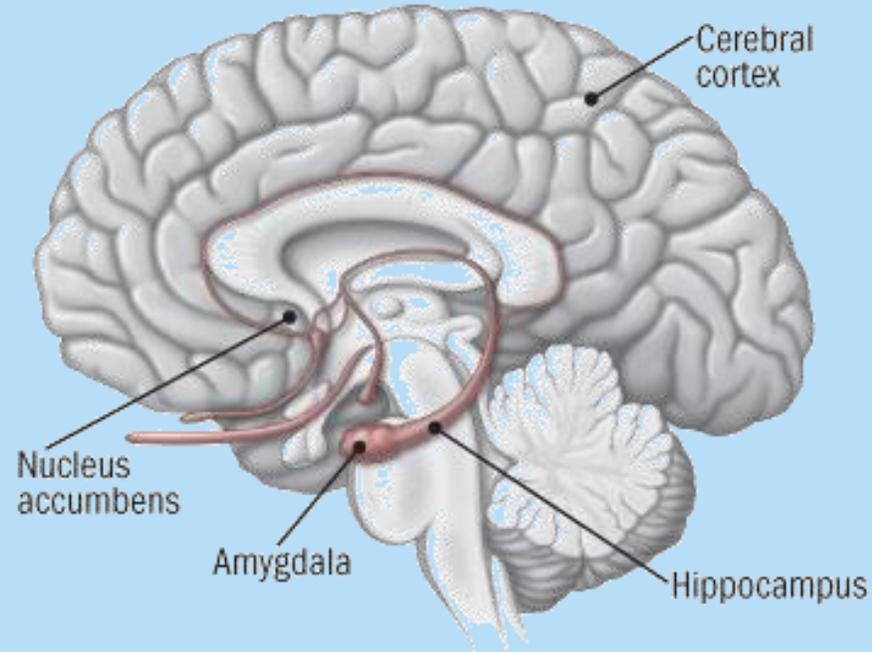
Поведенческие (нехимические аддикции):

- Переедание
- Игровая зависимость
- Интернет-зависимость
- Зависимость от смартфонов
- Шопоголизм
- Зависимость от идеологий
- ...

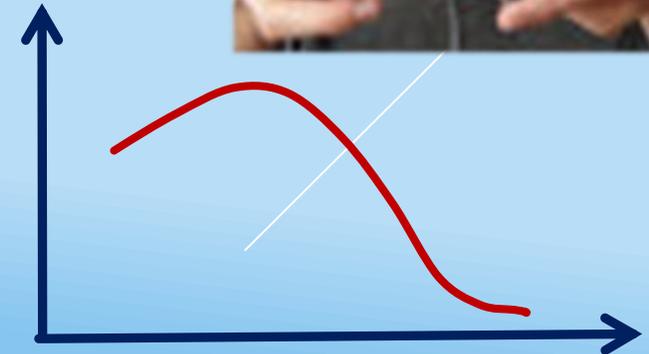
Во всем виноват мозг



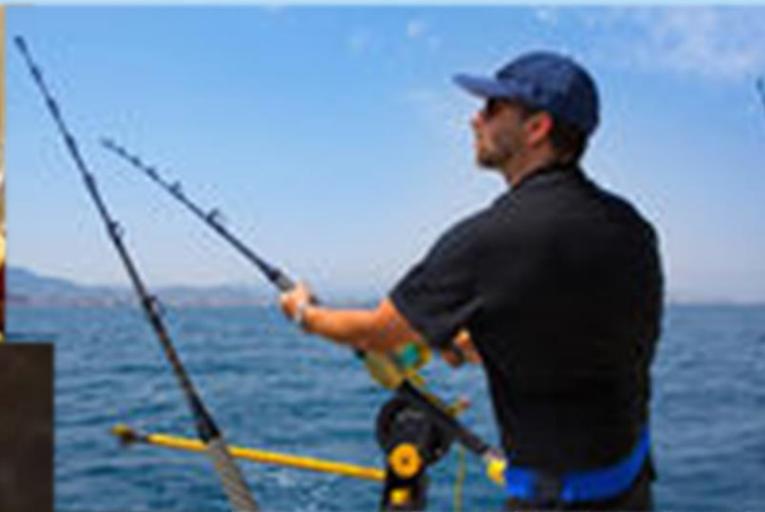
Brain's Reward System



*Система вознаграждения мозга
Джеймс Олдс и Питер Милнер, 1953*



Что общего у этих картинок?



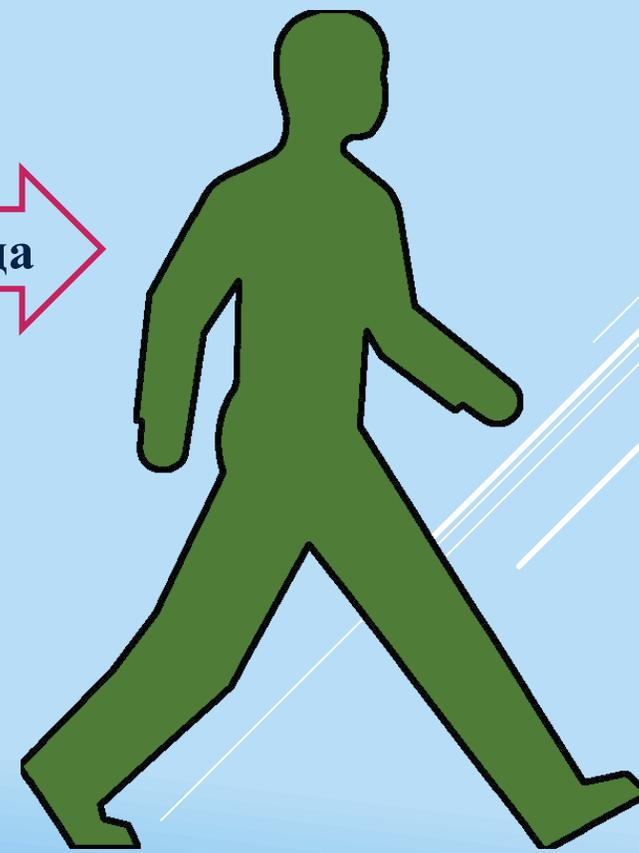
До и после



Я хочу



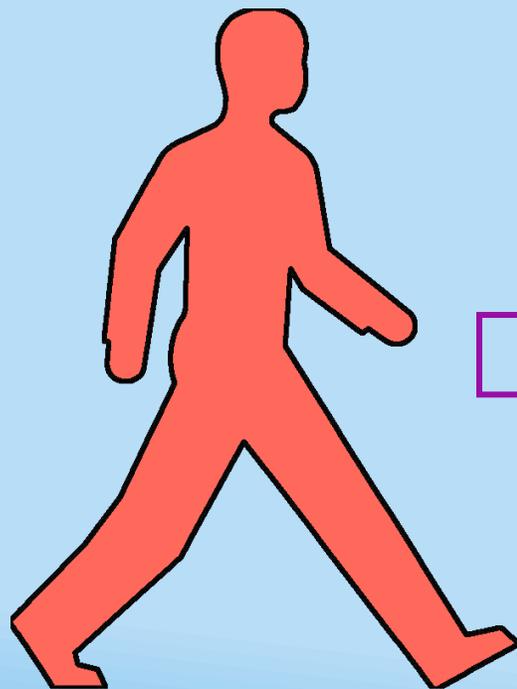
Награда



Цена удовольствия



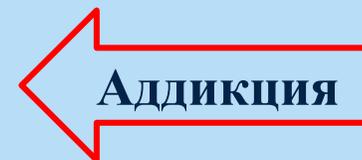
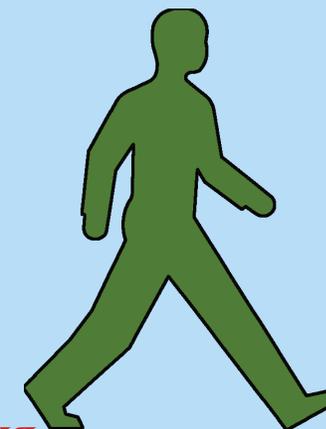
Зависимость от еды и переедание



**Мотивация
к поиску пропитания**

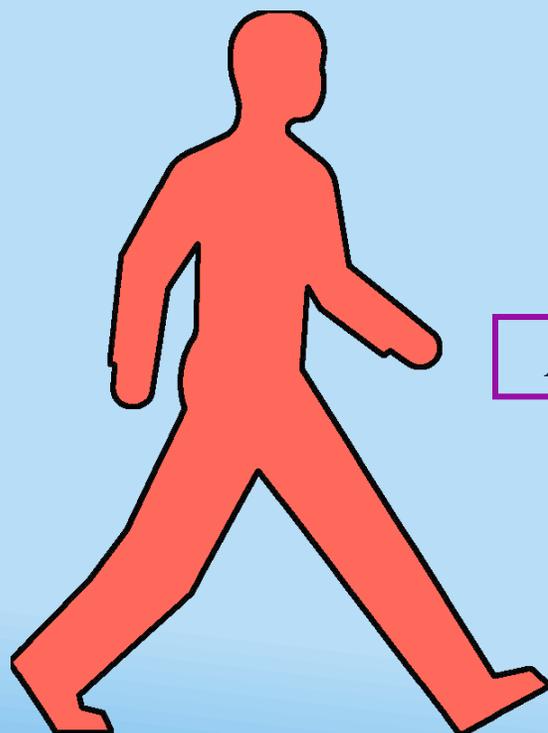


**Разнообразие
питания,
удовольствие
от здорового питания**



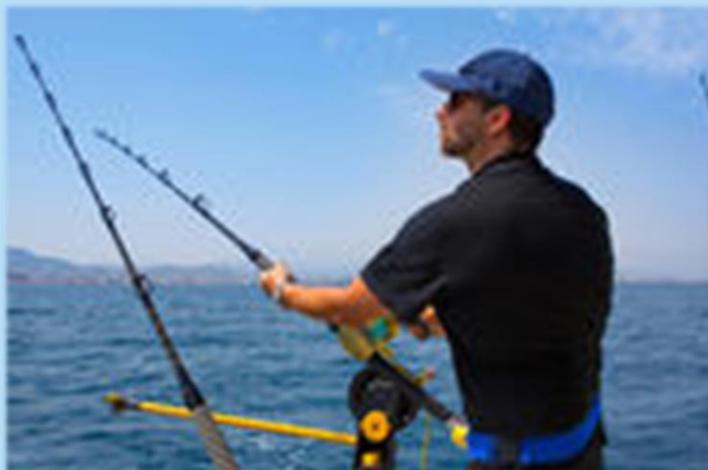
**Еда как средство преодоления
стресса. Бесконтрольное
поглощение пищи приводит
к снижению самооценки
и рискам для здоровья**

Пристрастие к азартным играм (лудомания, гемблинг)



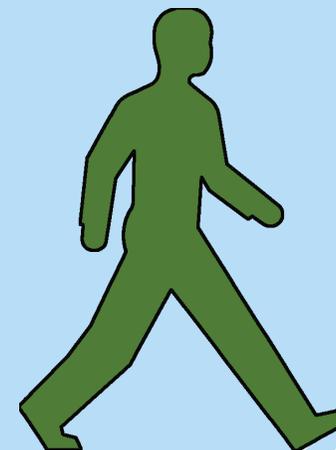
Азарт

Я хочу



Награда

Настойчивость
в достижениях



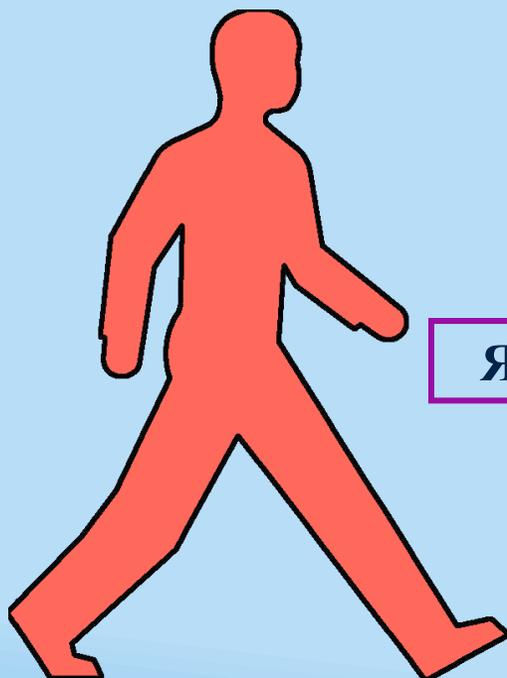
Аддикция

Вера в везение,
потеря денег и жизненных
ресурсов



doktor-parapsiholog.ru

Зависимость от интернета и телевизора



Я хочу

Любопытство, потребность
в разнообразии впечатлений

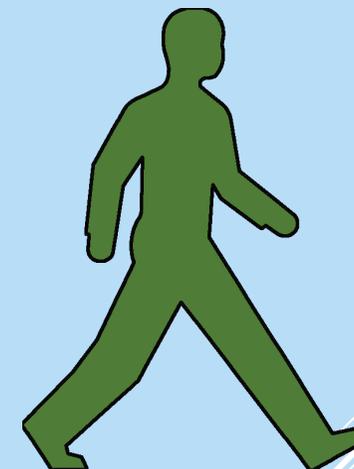


Награда

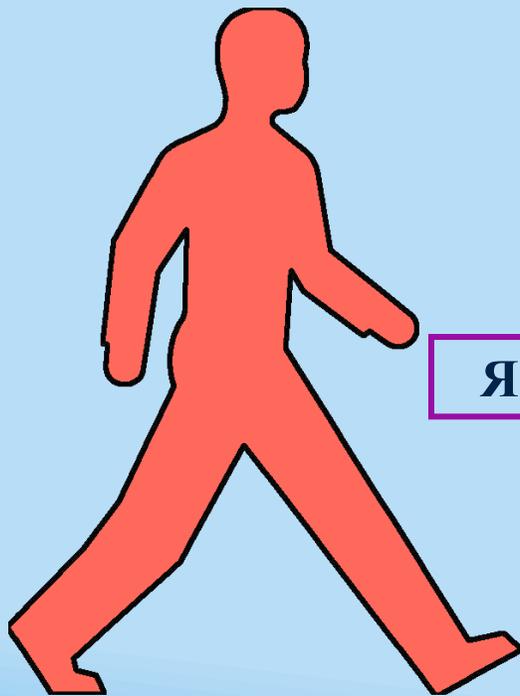
Получение
информации,
расширение
жизненного
пространства

Аддикция

Потеря времени,
эмоциональное
истощение



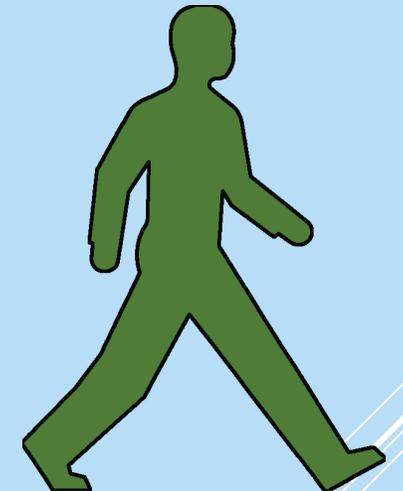
Зависимые отношения



Романтика,
продолжение рода

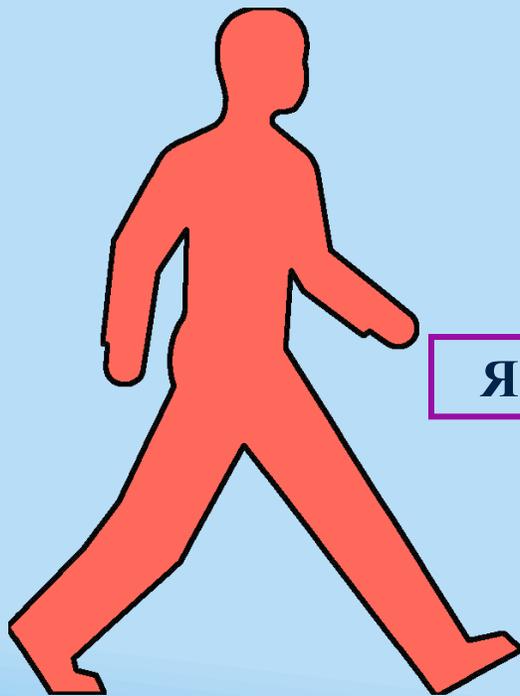


Счастливые
отношения



Потеря эмоциональной
близости, нарастание
агрессии, невозможность
разорвать отношения

Зависимость от деструктивных социальных групп



Я хочу



Награда

Социальные связи,
включенность
в группы



Аддикция

Вера в чудо, искажённые
представления о мире,
зависимость
от деструктивных групп

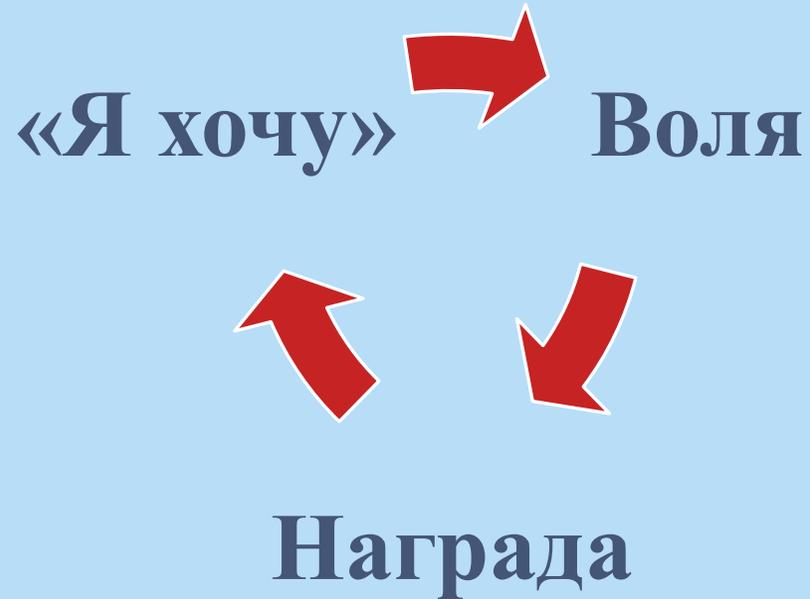
Доверие, дружба



Что делать?

Понимать себя:

- ✓ «Что я сейчас чувствую?»
- ✓ «Почему я это чувствую?»
- ✓ «Чего я хочу?»
- ✓ «Делает ли меня это счастливым?
Или мне будет хуже,
если я этого не сделаю?»



- ✓ Не менять свой выбор без веской причины
- ✓ Добиваться результата, доводить дело до конца

- ✓ Ставить большие цели

Информация о ресурсах помощи подросткам и родителям

- Детский телефон доверия
(для детей, подростков и их родителей)
8-800-2000-122
- Региональные телефоны доверия,
интернет-сайты и другие ресурсы
- Организации психологической,
социальной и психиатрической помощи
на территории региона
- Организация психологической помощи
в образовательной организации



Спасибо за внимание!