

**РОДИТЕЛЬСКОЕ ОНЛАЙН-СОБРАНИЕ**

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

**Москва, 2021**

# Примеры зависимого поведения

---

## Химические аддикции:

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

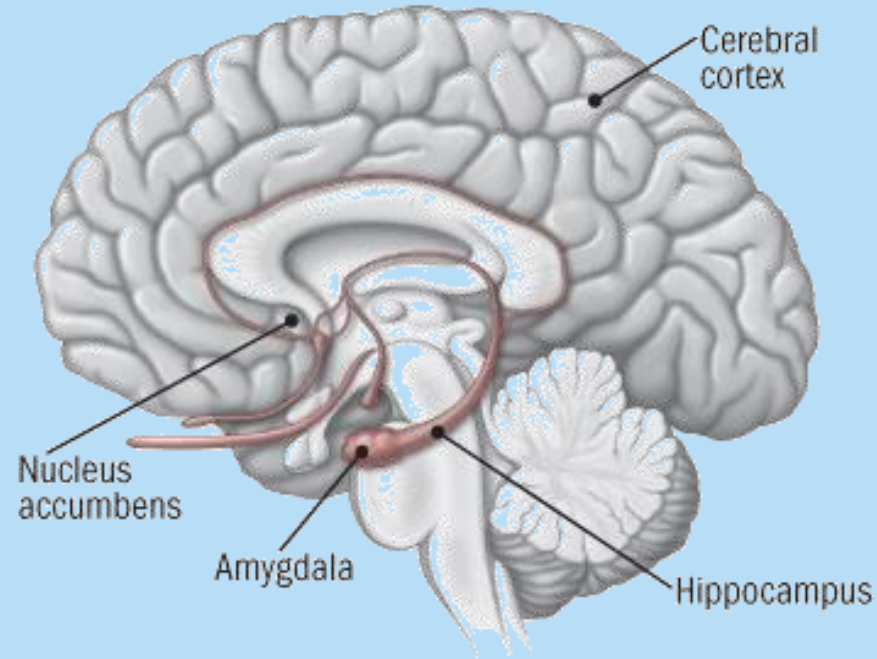
## Поведенческие (нехимические аддикции):

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

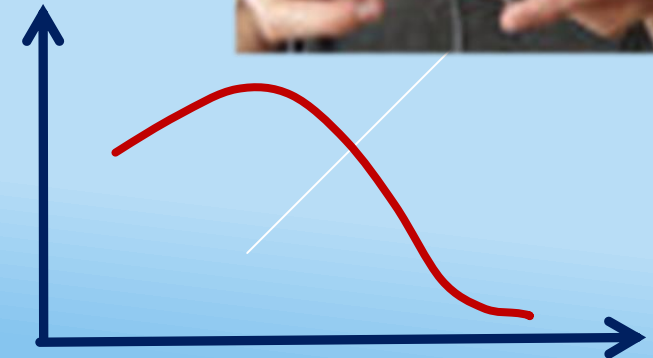
# Во всем виноват мозг



## Brain's Reward System

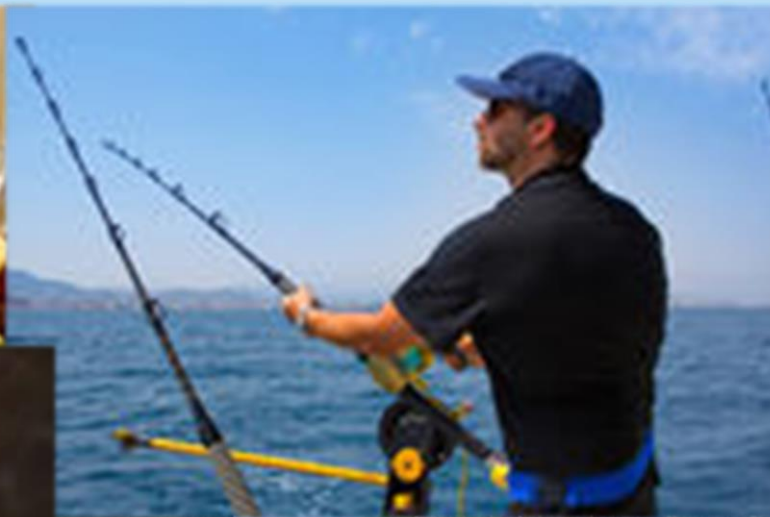


*Система вознаграждения мозга  
Джеймс Олдс и Питер Милнер, 1953*



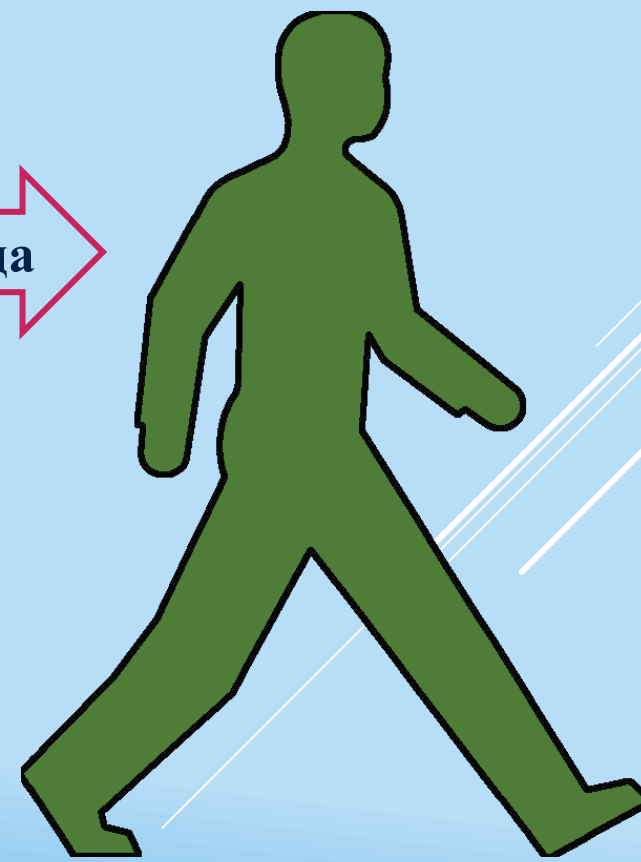
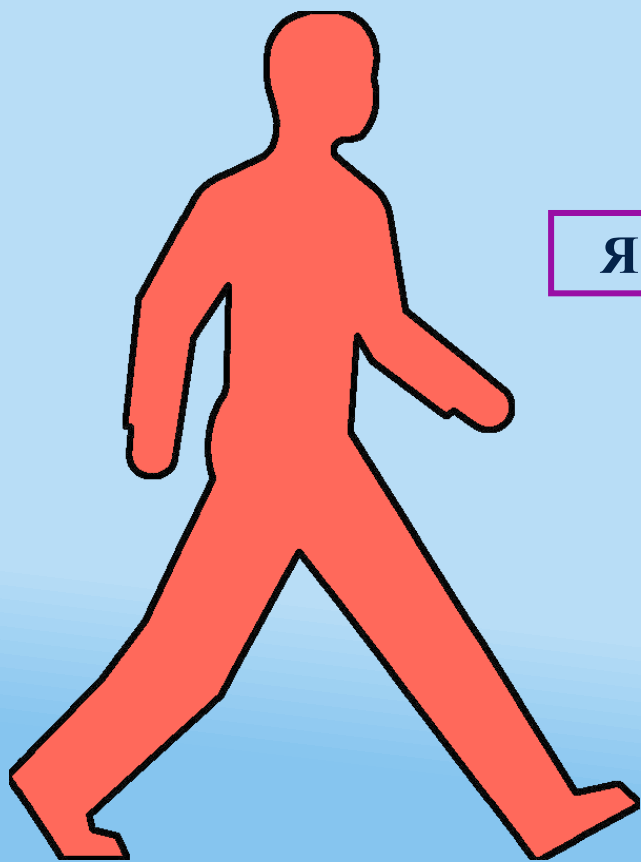
# Что общего у этих картинок?

---



# До и после

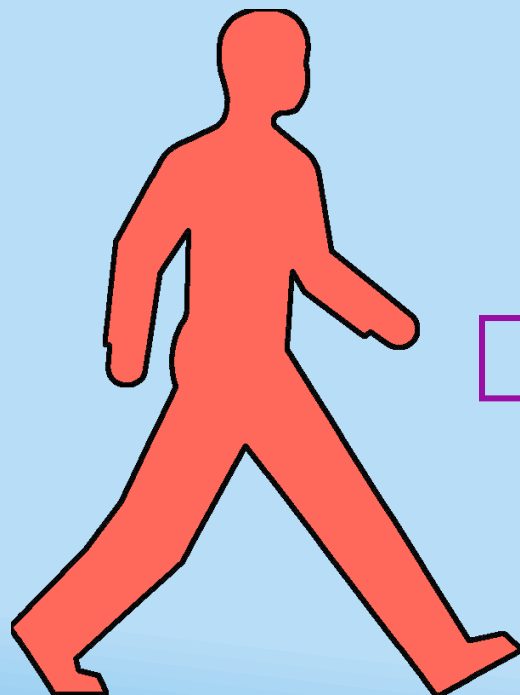
---



# Цена удовольствия



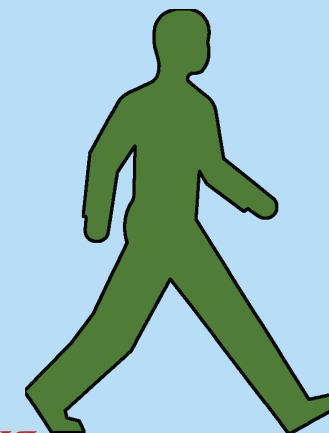
# Зависимость от еды и переедание



**Мотивация  
к поиску пропитания**

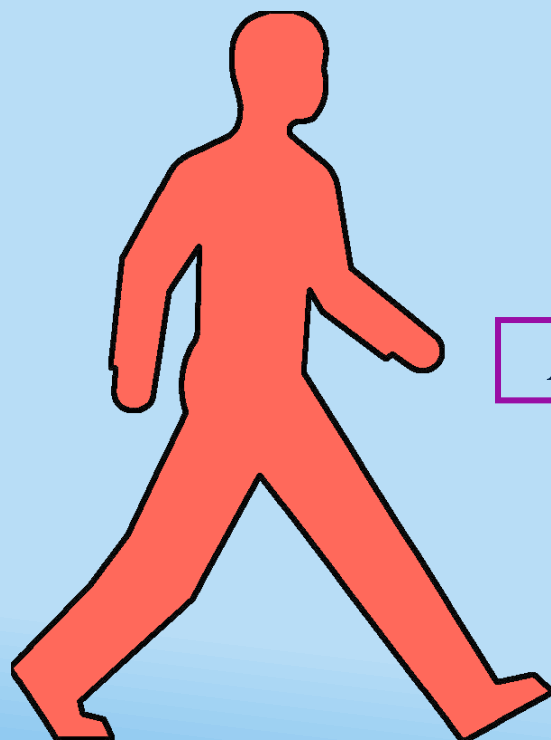


**Разнообразие  
питания,  
удовольствие  
от здорового питания**

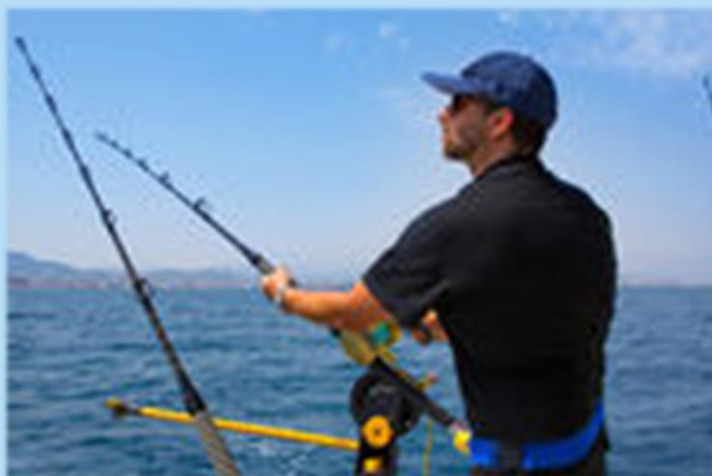


**Еда как средство преодоления  
стресса. Бесконтрольное  
поглощение пищи приводит  
к снижению самооценки  
и рискам для здоровья**

# Пристрастие к азартным играм (лудомания, гемблинг)

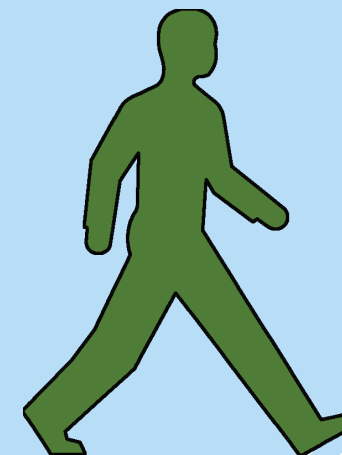


Я хочу



Награда

Настойчивость  
в достижениях



Аддикция

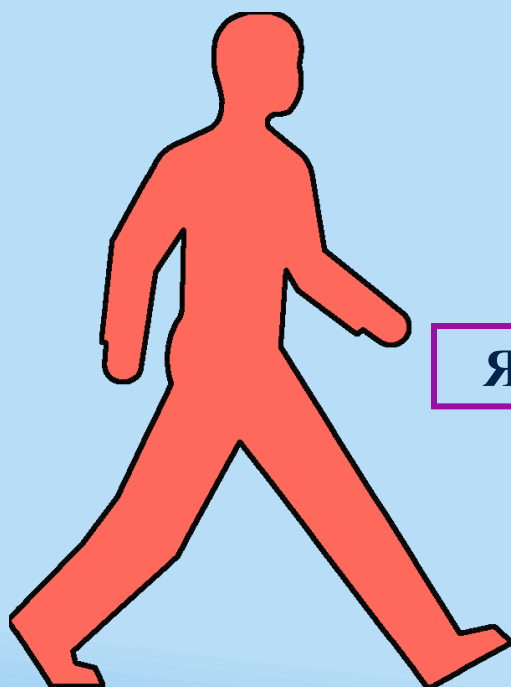
Вера в везение,  
потеря денег и жизненных  
ресурсов

Азарт





# Зависимость от интернета и телевизора



Я хочу

Любопытство, потребность  
в разнообразии впечатлений

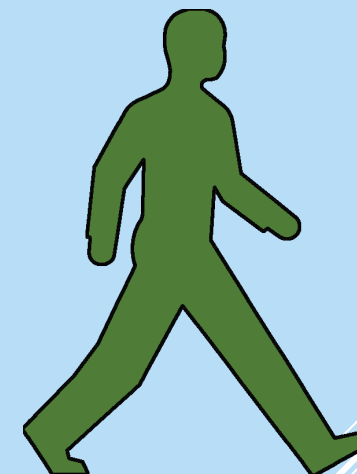


Награда

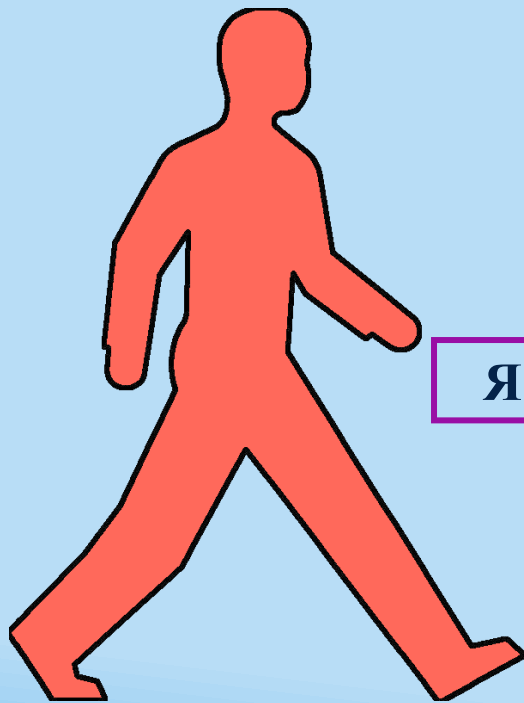
Получение  
информации,  
расширение  
жизненного  
пространства

Аддикция

Потеря времени,  
эмоциональное  
истощение



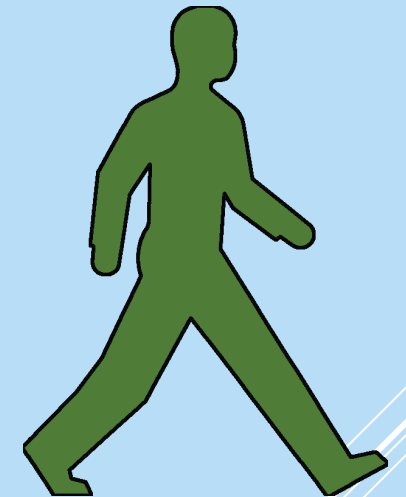
# Зависимые отношения



Романтика,  
продолжение рода

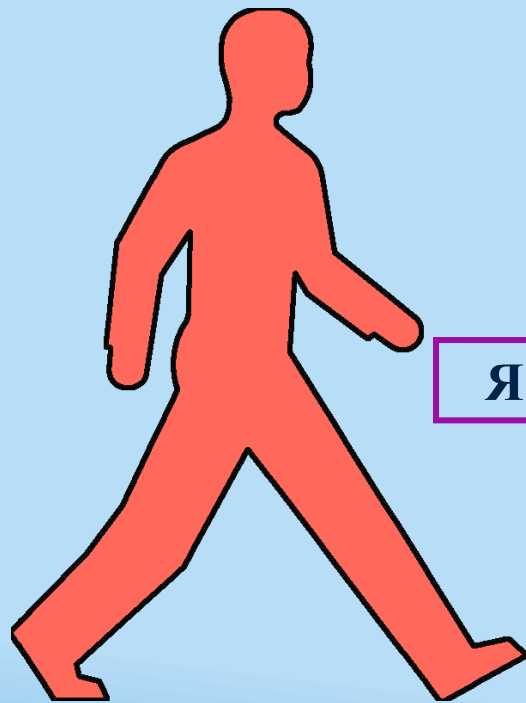


Счастливые  
отношения



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

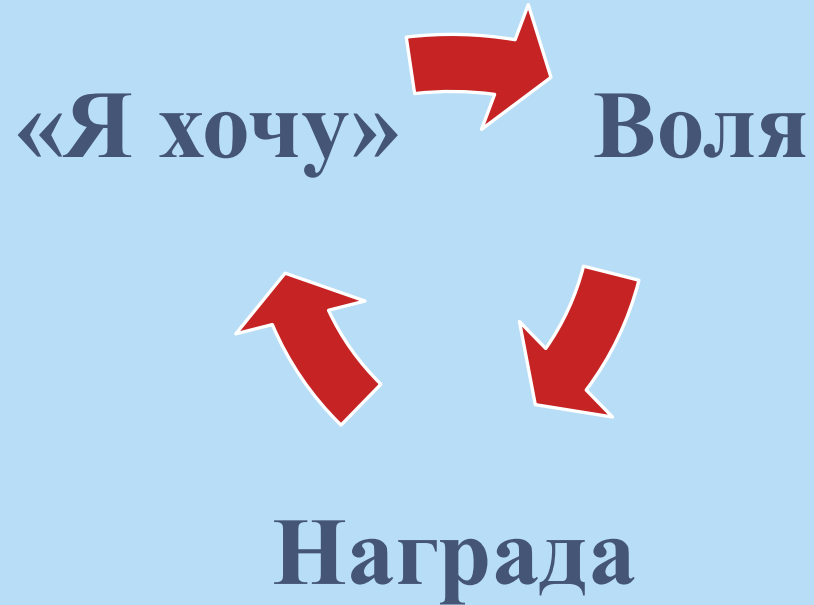
Доверие, дружба



# 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!**