Наши зависимости: как с ними бороться?

Все мы в большей или меньшей степени от кого-то или чего-то зависим: от близких, коллег, начальства, жизненных обстоятельств...

Или от совсем неожиданных пристрастий: от любви к необузданной трате денег, глянцевым журналам, модным «тряпкам», к сладкому или фаст-фуду, многочасовому просмотру телевизора, азартным играм.

Часто мужчины так срастаются со своим автомобилем, что не могут пройти пешком и ста метров. Есть женщины, которые даже в ближайший продмаг не могут выйти без маникюра и макияжа – они, по их же словам, чувствуют себя раздетыми.

Сегодня уже можно говорить о новом виде зависимости – от социальных сетей.

Особенно трудно отдавать себе отчет в социальных зависимостях. Человек, подверженный зависимости от общественного мнения, от принятого в определенном кругу стиля жизни, стереотипов, слишком доверяет рекламе и окружающим, которые навязывают ему выбор: как и где отдыхать, работать, в каких магазинах делать покупки, каким порошком стирать белье.

Истоки проблемы

Чрезмерная зависимость говорит о нерешенных личностных проблемах. Люди, не удовлетворенные собой и своей жизнью, люди одинокие склонны компенсировать ощущение неблагополучия «простыми земными радостями».

Приведем примеры. Домохозяйки очень падки на рекламу – они могут часами тратить время на «посещение» телемагазинов и реальных супермаркетов. Причина их проблемы в избытке свободного времени. Ребенку, который непомерно объедается конфетами,

возможно, не хватает родительской любви.

Современный человек существует в таком напряженном ритме, испытывает такие психологические нагрузки, что ему становятся чрезвычайно необходимы быстрые и эффективные способы разрядки – переедание, бездумное щелканье телевизионным пультом, употребление алкоголя и прочие легкие способы получить нехитрое удовольствие...

Привязанность или патология?

Если зависимость есть практически у каждого из нас, почему её следует считать болезнью и почему с ней нужно бороться?

Человек по природе своей должен ощущать себя свободным. Это значит, что он может выбирать свой способ поведения, свое мнение, свои идеи и ценности. Внутренняя свобода также подразумевает возможность отказываться от помех. Если человек не свободен от своих пристрастий, осознает он их вредность или нет, он уже не свободен.

Как отличить обычную, свойственную каждому человеку привязанность от патологической? По силе зависимости, её неосознанности, неспособности контролировать маниакальную тягу.

Лечение без таблеток

Зависимость – болезнь, которая не лечится таблетками и микстурами. Это психологическая проблема, которая требует соответствующих решений.

Первый шаг к исцелению – осознать происходящее, понять, что именно привлекает в объекте зависимости, какие потребности он навязчиво заменяет, почему так трудно от него отказаться.

Наши зависимости: как с ними бороться

Автор: admin

04.05.2011 11:51 - Обновлено 31.10.2014 05:17

Второй этап – заменить объект маниакальной привязанности чем-то иным, альтернативным, но безвредным. Если проблема состоит в банальной потребности снять стресс, нужно найти для себя такие приемы расслабления, которые не вредят ни психическому, ни физическому здоровью.

По мнению психологов, лучшие способы релаксации – это походы, рыбалка, прогулки по парку. Желательно выбрать не одно новое хобби, а сразу несколько, охватывающих разные сферы жизни. Это поможет с большой вероятностью компенсировать неудовлетворенную болезненную потребность.

Автор - **Ксения Углова**

[Источник](#)