



Профилактика зависимостей и эмоциональное здоровье

Как распознавать риск, поддерживать
полезные привычки и заботиться о
психологическом благополучии

Привычка и зависимость: в чём разница

Вредная привычка

Повторяющееся действие или модель поведения, которые отрицательно влияют на здоровье или повышают риск заболеваний.

Виды зависимости

Химическая связана с психоактивными веществами, например табаком, алкоголем и наркотическими веществами. Поведенческая — с действиями, например чрезмерным использованием игр, социальных сетей или азартными играми.

Зависимость

Сильная потребность регулярно употреблять вещество или повторять действие, несмотря на вред для здоровья, семьи, работы и других сфер жизни.

Признаки, которые помогают заметить зависимость

Один из ключевых ориентиров — насколько человеку удаётся управлять поведением. Значимы также изменения со временем и продолжение поведения вопреки вреду.

Эти признаки помогают обратить внимание на проблему, но сами по себе не заменяют консультацию специалиста.

Критерий	Вредная привычка	Возможная зависимость
Контроль	Человек может прекратить или ограничить поведение	Контроль значительно снижен или утрачен
Частота и потребность	Поведение можно изменить при наличии мотивации	Возникает постоянная потребность повторять действие
Толерантность	Обычно не нарастает	Для прежнего эффекта может требоваться больше вещества или времени
Отмена	Как правило, выраженного дискомфорта нет	При прекращении возможны физический или психологический дискомфорт
Последствия	Вред может быть менее заметен на раннем этапе	Поведение продолжается, несмотря на очевидный вред

Синдром отмены: ВОЗМОЖНЫЕ проявления



Настроение и напряжение

Раздражительность, тревожность, беспокойство или подавленное настроение.



Самочувствие и внимание

Нарушения сна, снижение концентрации, головная боль, повышенная потливость или дрожь в руках.



Тяга

Может появиться выраженное желание снова употребить вещество или повторить привычное действие.

Когда поведение начинает вредить жизни

Здоровье

Возможны ухудшение физического самочувствия и развитие хронических заболеваний.

Отношения и благополучие

Возникают конфликты, финансовые трудности и снижение качества жизни.

Работа и повседневные дела

Могут снижаться память, внимание, работоспособность и профессиональная эффективность.



Триггеры: что может усилить тягу



Состояние

Стресс, сильные переживания, скука или усталость.



Обстановка

Определённая компания, привычные места, запахи или время суток.



Привычный сценарий

Алкоголь, просмотр телевизора или использование телефона могут быть связаны с желанием вернуться к привычке.

Как переждать тягу и заменить привычку

01

Напомните себе: тяга временна

Желание постепенно ослабевает, даже если не выполнять привычное действие.

02

Отложите решение

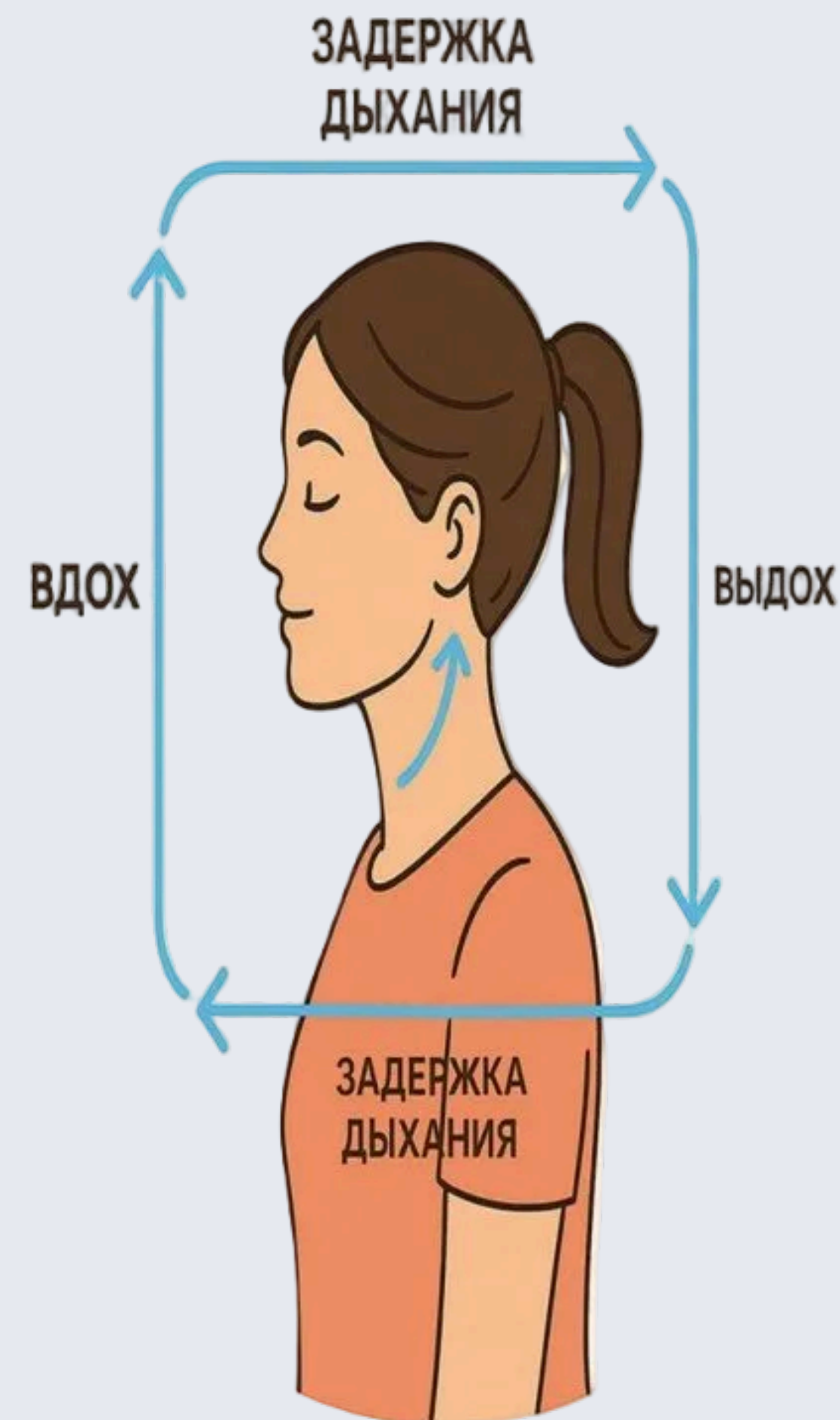
Скажите себе: «Я не буду делать этого ближайшие 10–15 минут». Выйдите на улицу, выпейте воды, поговорите с близким или займитесь простым делом.

03

Подберите замену

Вместо сигареты — вода, прогулка или дыхательное упражнение; вместо бесцельного просмотра соцсетей — несколько страниц книги или прогулка.

ДЫХАНИЕ “КВАДРАТ”



Переключение внимания и управление стрессом

Смените занятие

Пройдитесь, сделайте несколько упражнений, включите музыку, займитесь уборкой или рукоделием, решите кроссворд либо позвоните другу.

Не используйте вредную привычку как средство от стресса

Вместо алкоголя после тяжёлого дня попробуйте прогулку, тёплый душ или занятие, которое приносит удовольствие.

Снизьте напряжение безопасным способом

Могут помочь прогулки, умеренная физическая активность, дыхательные упражнения, полноценный сон, общение и любимое хобби.



Поддержка помогает двигаться дальше



Своя причина меняться

Запишите, ради чего вы хотите изменить привычку: здоровье, физическая активность, пример детям, экономия или уверенность в себе.



Относитесь к срыву как к информации

Он не обнуляет усилия. Подумайте, что стало причиной, что можно изменить в следующий раз и какой способ оказался недостаточно эффективным.



Отслеживайте закономерности

В дневнике отмечайте, когда появилась тяга, что её вызвало, что помогло и как изменилось самочувствие.



Подключайте поддержку

Расскажите близким о своей цели. При необходимости обратитесь в группу поддержки, к психологу или медицинскому работнику.



Лекарственная терапия — часть комплексной помощи

Врач может рекомендовать лекарства при некоторых видах зависимости, чтобы облегчить симптомы отмены, уменьшить тягу или снизить риск возврата к употреблению. Но препарат сам по себе не избавляет от зависимости: устойчивое лечение может включать изменение образа жизни, психологическую и семейную поддержку и регулярное наблюдение. Принимайте лекарства только по назначению врача, не меняйте дозу и не прекращайте лечение самостоятельно. Сообщайте специалисту о побочных реакциях и ухудшении самочувствия.



Лечение подбирают с учётом вида зависимости

Никотин

Врач может предложить никотинзаместительную терапию — например, пластыри, жевательные резинки, таблетки для рассасывания или спреи — либо другие препараты для снижения тяги.

Опиоиды и другие вещества

При опиоидной зависимости лекарства могут облегчать отмену, снижать тягу и помогать предотвращать рецидив. Тактику определяет врач.

Алкоголь

Медикаментозная терапия на разных этапах лечения может облегчать отмену, уменьшать тягу и помогать поддерживать воздержание.



Эмоциональное здоровье — часть общего здоровья

Это способность понимать свои эмоции, управлять ими, справляться с жизненными трудностями, сохранять психологическое благополучие и поддерживать отношения. Радость, грусть, тревога, страх, гнев и разочарование — естественные переживания. Длительное напряжение может нарушать сон, ухудшать концентрацию и работоспособность и влиять на физическое самочувствие.

Что поддерживает эмоциональное благополучие



Навыки и отношение к себе

Замечать и выражать чувства без вреда себе и другим, адаптироваться к переменам, принимать решения и при необходимости просить о помощи.



Повседневные условия

На эмоциональное состояние влияют сон, физическая активность, питание, стресс и баланс работы и отдыха.



Отношения и здоровье

Имеют значение семейные и рабочие отношения, социальная поддержка, хронические заболевания и вредные привычки.

Основа заботы о себе каждый день

Поддерживайте режим

Соблюдайте режим сна и отдыха; в исходном материале рекомендовано 7–9 часов сна в сутки.

Поддерживайте связи

Общайтесь с близкими и сохраняйте социальные контакты.

Двигайтесь и отдыхайте

Регулярно занимайтесь физической активностью, находите время для отдыха и любимых занятий.

Обращайтесь за помощью

При необходимости своевременно консультируйтесь с медицинским работником или психологом.



Простые техники расслабления

1

Замедлите дыхание

Сделайте медленный вдох через нос, ненадолго задержите дыхание и медленно выдохните. Повторите несколько раз, не форсируя дыхание.

2

Расслабьте тело

Попробуйте упражнения на расслабление мышц или растяжку.

3

Выберите спокойное занятие

Могут помочь медитация, спокойная музыка или прогулка в спокойной обстановке.

Снижайте повседневную перегрузку



Упростите задачи

Разделяйте большие задачи на небольшие этапы, планируйте день и определяйте приоритеты. Чередуйте работу и отдых.



Будьте реалистичны

Не обязательно делать всё идеально; при чрезмерной нагрузке полезно уметь сказать «нет».



Проверьте мысль

Замените «Я ничего не могу изменить» на более реалистичное: «Сейчас мне сложно, но я могу сделать небольшой шаг».



Избегайте вредных способов справиться

Не используйте алкоголь или курение как средство от стресса; ограничивайте чрезмерный кофеин, длительное пребывание в соцсетях и постоянный просмотр негативных новостей.

Когда стоит обратиться к специалисту

Настроение и тревога

Плохое настроение сохраняется более двух недель либо долго присутствуют тревога, страх или чувство безысходности.

Нужна срочная поддержка

Мысли о причинении вреда себе требуют немедленного обращения за помощью к близкому человеку, медицинскому специалисту или в экстренную службу.

Изменения в привычной жизни

Нарушаются сон или аппетит, пропадает интерес к привычным занятиям, становится трудно выполнять работу и повседневные обязанности.



Паническая атака: распознать и не усиливать страх



Как это может ощущаться

Внезапная сильная тревога или страх могут сопровождаться учащённым сердцебиением, нехваткой воздуха, дрожью, головокружением и ощущением нереальности.



Что сказать себе

«Это может быть паническая атака. Моё тело реагирует на тревогу. Эти ощущения неприятны; я постараюсь спокойно переждать этот момент».



Важно не пропустить другую причину

Новые, необычные или тяжёлые физические симптомы, особенно боль в груди или выраженная нехватка воздуха, требуют медицинской оценки; не списывайте их автоматически на тревогу.

Две техники при сильной тревоге

01

Медленное дыхание

Сядьте удобно, поставьте ноги на пол. Спокойно вдохните через нос на 3–4 секунды, затем медленно выдохните через рот на 5–6 секунд. Повторяйте несколько минут; выдох должен быть длиннее вдоха. Если становится хуже, остановитесь и обратитесь за помощью.

02

Заземление «5–4–3–2–1»

Назовите 5 вещей, которые видите; 4, которых можете коснуться; 3 звука, которые слышите; 2 запаха; 1 вкус или ощущение во рту. Это помогает переключить внимание на окружающую обстановку.



Главное — замечать изменения и обращаться за поддержкой

После приступа дайте себе время восстановиться, выпейте воды и спокойно отдохните. Если приступы повторяются или мешают повседневной жизни, обсудите это с врачом или психологом. При изменении привычек и заботе об эмоциональном здоровье не обязательно справляться в одиночку: помощь и небольшие устойчивые шаги имеют значение.

