

- Что такое привычка?  
- Действие,  
которое человек делает  
часто и регулярно,  
доводя его до автоматизма.

## **Привычки принято делить на полезные и вредные**

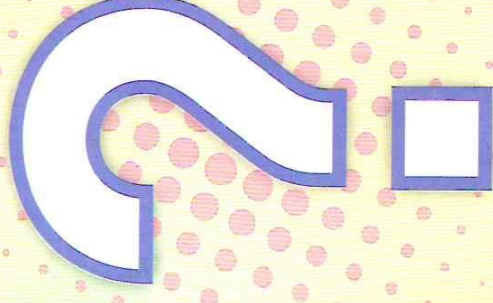
### **Полезные:**

- зарядка
- полезное питание
- составление списка покупок
- ведение бюджета
- сон 7-8 часов в сутки
- ограничение времени в гаджетах
- похвала себя, забота о себе

### **Вредные:**

- Сгрызенные ногти,  
ручки и карандаши
- Критика себя
- Грязная посуда на столе
- Немытые руки после улицы
- Употребление большого  
количества сахаров

# **ПРИВЫЧКА ИЛИ ЗАВИСИМОСТЬ**



Называя зависимость  
вредной привычкой,  
общество хочет снизить  
степень опасности проблемы  
и смягчить формулировку.  
Но давайте называть  
вещи своими именами...



Если вы или ваши близкие  
столкнулись с проблемой  
употребления любых видов

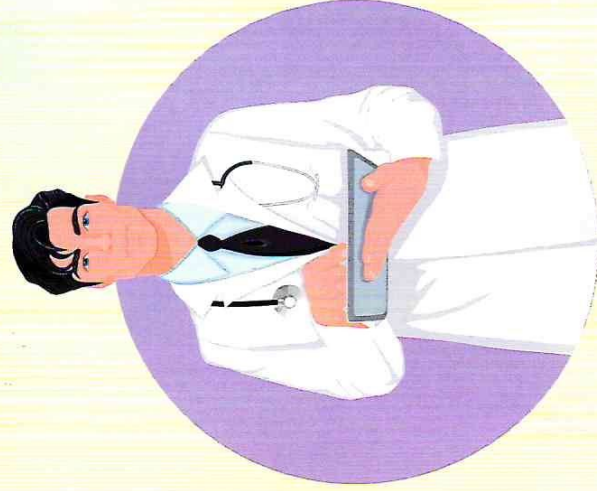
### **ПСИХОАКТИВНЫХ**

веществ, обратитесь за  
консультацией врача  
психиатра-нарколога.



- А правда ли то, что курение, парение, употребление алкоголя и наркотиков – это баловство и вредная привычка?

**- НЕТ!!!**



Никотин, алкоголь и наркотические вещества – это психоактивные вещества, которые изменяют работу всех органов и систем организма **и вызывают зависимость.**

В чем же разница между вредной привычкой и зависимостью?



### **Вредная привычка:**

- Вредную привычку человек способен осознать и побороть самостоятельно в короткие сроки;
- Не наносит прямого вреда здоровью;
- Не имеет прогрессирующего течения;
- От вредной привычки возможно избавиться раз и навсегда;
- В особо тяжелых случаях можно проработать с психологом в тяжелых случаях;
- Отсутствует психологическая зависимость;
- Нет синдрома отмены после избавления от привычки.

### **Зависимость:**

- Зависимость человека осознается, как правило, уже на поздней стадии;
- Человек нуждается в помощи специалистов и медикаментозном лечении;
- При прекращении употребления наблюдается синдром отмены, включающий в себя физический и психологический дискомфорт;
- Наносит прямой вред всем органам и системам организма;
- Имеет прогрессирующий характер заболевания;
- Невозможно вылечить раз и навсегда, возможен лишь выход в длительную ремиссию;
- Комплексный подход к лечению, с участием врача нарколога, психолога и психотерапевта.

