

ПСИХОЛОГІЯ · ВІДНОВЛЕННЯ

Психологія залежностей та шляхи реабілітації

Спокійна розмова про аддикцію, біль, мозок і стійкість

Made with GAMMA

Залежність — це спосіб вижити, який починає руйнувати життя

Аддикція — нав'язлива потреба повторювати дію, вживати речовину або брати участь у діяльності попри шкоду для фізичного, психічного та соціального здоров'я.

НЕ «ПОГАНА ЗВИЧКА»

Це не дефіцит сили волі.

СКЛАДНИЙ ПРОЦЕС

Біопсихосоціальне захворювання мозку.

Залежності бувають хімічними й поведінковими

Розділення допомагає бачити механізм без моралізаторства.

ХІМІЧНІ

Речовина змінює стан

- **Алкоголь**
- **Наркотики**
- **Тютюнопаління та вейпінг**
- **Медикаменти**

ПОВЕДІНКОВІ

Дія стає способом регуляції

- **Азартні ігри**
- **Інтернет та екрани**
- **Шопінг**
- **Компульсивне переїдання**
- **Залежність від стосунків**

У центрі аддикції часто стоїть спроба впоратися з болем

01

Травма й дефіцити

Дитячі травми, ПТСР,
пережите насильство.

02

Емоційна регуляція

«Самолікування» стресу,
тривоги й депресивних
станів.

03

Особистісні фактори

Низька самооцінка,
імпульсивність,
перфекціонізм, внутрішня
пустота.

04

Соціальне середовище

Вплив оточення, сімейні
сценарії, хронічний стрес.

Залежність посилюється крок за кроком

Траєкторія наростає: від пошуку нових емоцій — до звуження життя.

01

Експеримент

Допитливість або пошук нових емоцій.

02

Регулярність

Об'єкт стає звичним способом розслаблення.

03

Психічна залежність

Нав'язливі думки, підлаштування життя, толерантність.

04

Фізична залежність

Для хімічних аддикцій — інтеграція речовини в обмін речовин і абстиненція.

05

Деградація

Руйнування зв'язків, здоров'я, цінностей та інтересів.

Мозок починає переслідувати не задоволення, а нормальність

Система винагороди підкріплює дії, важливі для виживання. Штучний надстимул змінює цю міру.

Природні стимули втрачають привабливість, а для «нормального» самопочуття потрібен дедалі сильніший стимул.



Природна винагорода

Надстимул

Адаптація

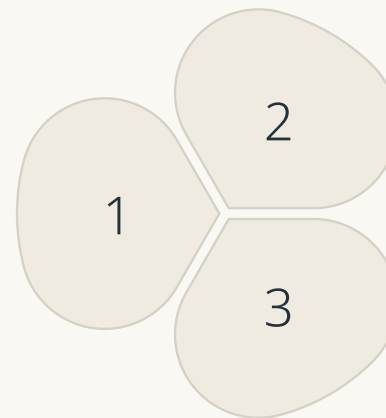
Звуження радості

Залежність зачіпає не лише одну людину

СПІВЗАЛЕЖНІСТЬ

Патологічне поглинання життям залежної людини з боку близьких.

Контроль
Тотальний
контроль.



Рятування

Борги, виправдання,
прикриття наслідків.

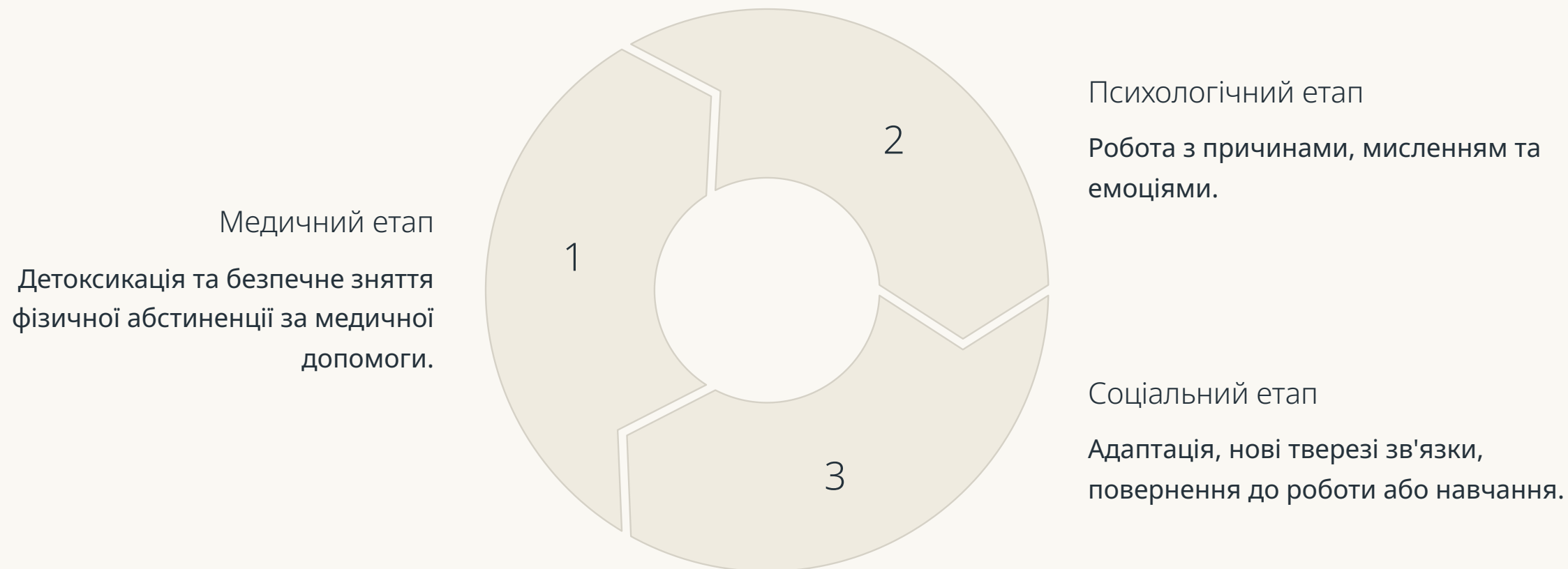
Втрата себе

Ігнорування власних
потреб і життя.

Реабілітація потрібна всій родині, а не тільки залежній людині.

Відновлення працює як біопсихосоціальна система

Жоден рівень не замінює інші: безпечне тіло, пропрацьована психіка й повернення до життя підтримують одне одного.



Психологічна реабілітація поєднує кілька методів

КПТ

Помічати тригери та замінювати деструктивні патерни здоровішими.

12 кроків

Самодопомога, духовна й терапевтична опора, підтримка рівних.

Міннесотська модель

Психотерапія разом із консультантами з досвідом одужання.

Сімейна психотерапія

Подолання співзалежності та створення безпечного середовища.

Стійкість будується до моменту зриву

Практичний чекліст для моментів, коли потрібна опора.

HALT

Перевірити базове

Чи не є людина **голодною, злою, самотньою або втомленою?**

ПІДТРИМКА

Не залишатися наодинці

Групи, ментор, психолог.

НОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Будувати інші опори

Безпечні хобі, спорт, медитація, навички здорового стрес-менеджменту.

Відновлення — це не один момент. Це система підтримки, яку можна будувати крок за кроком.