

Что такое зависимость?

Зависимость – это хроническое, повторяющееся заболевание, а не слабость воли или моральный недостаток.

О зависимости говорят, когда человек становится **зависимым** от чего-то, например, от определенных веществ (алкоголя, никотина, лекарств...), от запрещенных веществ (каннабиса, героина, кокаина, ЛСД...) или от поведения (азартных игр, игромании...).

Признаки зависимости:

- Сильное желание или внутреннее побуждение к употреблению/поведению.
- Мало/нет контроля над количеством, длительностью и объемом употребления/поведения.
- При снижении потребления/поведения возникают симптомы абстиненции (например, беспокойство, раздражительность, тревожность, проблемы со сном, потливость, замерзание, дрожь...)
- Употребление/поведение становится более частым и сильным – выработалась толерантность, при употреблении требуется более высокая доза.
- Потребление/поведение становится чрезвычайно важным – пренебрежение интересами, социальными контактами или работой.
- Потребление/поведение продолжается, несмотря на понимание психологических, физических и социальных рисков.



Зависимость не развивается в одночасье и имеет множество различных причин.

Не каждое употребление психоактивных веществ приводит к зависимости или аддиктивному заболеванию. За потребительским поведением стоят базовые человеческие потребности – обычно это попытка удовлетворить потребности, которые в данный момент не могут быть удовлетворены или, как кажется, не могут быть решены каким-либо другим способом.

Триггерами могут быть, например:

Снятие стресса, желание расслабиться, успокоиться, улучшить настроение, снять боль, забыться, убежать от реальности, лучше спать, чувствовать себя в безопасности, лучше работать, раскрепоститься, повеселиться, попробовать что-то новое, принадлежать и многое другое.

Что может помочь:

Зависимость может повлиять на всю вашу жизнь. Может помочь поиск **профессиональной поддержки** и обращение в **службы помощи зависимым** или разговор с **экспертами**.

Мы в Project NEDA рады помочь вам стать лучше и поддержать вас в поиске подходящего объекта!
Не стесняйся звонить нам!



контакт проекта NEDA:

FEM (девушки/женщины): Klinik Floridsdorf, Brünner Straße 68/A3/Top 14, 1210 Wien; Тел.: +43 1 27700 5600

FEM Süd (девушки/женщины) & **MEN** (мальчики/мужчины): Klinik Favoriten, Kundratstraße 3, 1100 Wien;

FEM Süd: Тел.: +43 1 60 191 5201; MEN: Тел.: +43 1 60 191 5454

www.fem.at

Источники:

<https://sdw.wien/information/broschueren-infomaterial/wiener-sucht-und-drogenstrategie-2013>

<https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/suchtherapie/hacufiggest-elfragen/faq>

https://www.dialogwoche-alkohol.at/wp-content/uploads/2021/05/DWA21_Whitepaper_Wissen.pdf

<https://www.apf.or.at/sucht-abhaengigkeit/alkoholsucht/>

<https://www.sozialministerium.at/dam/jcr:2f5bd52-1e0c-4f80-aa49-fec0bae9906/suchtspezifische-problemlagen-von-maennlichen-unbegleiteten-jugendlichen-geftu-cteten-in-wien1.pdf>