**Что такое нехимические зависимости**

В наше время очень актуальна тема зависимостей. Поэтому мы хотим рассказать вам более подробно о них.

Зависимости разделяют на два основных вида:

1. **Химические**(фармакологические) аддикции. Зависимость от определенных веществ. Потребность в объекте зависимости выражается физиологическими реакциями. Сюда относятся:
* Алкоголизм
* Никотиновая зависимость
* Наркомания
* Зависимость от лекарственных препаратов
* Зависимость от стимулирующих веществ, содержащихся в чае, кофе.

1. **Нехимические**(психологические, субстанционные) аддикции. Потребность в объекте выражается в крайнем психологическом дискомфорте. При этом возможны психосоматические проявления. Количество психологических зависимостей растет.  **Нехимические зависимости включают в себя**:
* Эмоциональные созависимости
* Пищевые зависимости
* Отказ от пищи, депрессии в результате «тощей» диеты
* Зависимость от отношений
* Созависимость. Зависимость от отношений с химически-зависимым человеком.
* Романтическая зависимость. Формируется не столько от физиологического, сколько от психологического плана любовных отношений. Одна из форм – навязчивое 8желание через своего партнера ощущать свою значимость, «нужность» и т. П. Формы проявления в процессе выздоровления от химической зависимости.
* Платоническая зависимость. Обожание «издалека». Музыкальные фанаты, поклонники «прекрасных дам», сектанты. Телевизионная зависимость.
* Игромания, интернет-зависимость. Механизм зависимости: возбуждение (психостимуляция) – истощение. Азартные игры. Компьютерные игры, интернет.
* Адреналиновая зависимость.
* Трудоголизм. Измененное состояние сознания, вызванное физическим и психическим истощением.
* Навязчивая скаредность. Навязчивая трата денег.

**Другие возможные формы зависимостей**: спорт, властолюбие, агрессия.

Проведя исследования, мы пришли к выводу, что теме нехимических зависимостей уделяется очень мало внимания. Мало кто при слове зависимость вспомнит что-то ещё, кроме наркотиков, алкоголя и никотина. Редкий человек может ещё вспомнить Интернет-зависимость или же пищевую. Многие не придают значения нехимическим зависимостям, но на самом деле это серьёзная проблема. Так как симптомы отличаются от химических, то узнать о ней намного сложнее. Когда же люди понимают всю серьёзность проблемы, часто бывает поздно. Чтобы понять, есть ли у ваших близких зависимость, следует обратить внимания на его поведение.

 **Симптомы нехимических зависимостей:**

* Сильное желание или чувство непреодолимой тяги к приему психоактивного вещества;
* Трудности в контролировании поведения, связанного с приемом психоактивного вещества: его начало, окончание или уровни потребления;
* Физиологическое абстинентное состояние, возникающее, когда прием психоактивного вещества прекращается или уменьшается, о чем свидетельствуют следующие расстройства: характерный для этого вещества синдром отмены; или употребление того же (или сходного) психоактивного вещества с целью облегчения или предупреждения симптомов отмены;
* Признаки толерантности, проявляющиеся в необходимости повышения доз психоактивного вещества для достижения эффектов, первоначально достигаемых при употреблении меньших доз (очевидными примерами этого являются люди с алкогольной или опиатной зависимостью, ежедневные дозы которых могут полностью вывести из строя или привести к смерти нетолерантных потребителей);
* Прогрессирующее пренебрежение альтернативными удовольствиями или интересами из-за употребления психоактивного вещества, увеличение времени, необходимого для приобретения или приема вещества и для восстановления от его эффектов.