



FreeInDeed

Anonymous

The truth will set you free!

РАСПРОСТРАНЁННЫЕ ЗАВИСИМОСТИ

Алкоголь, наркотики в любой форме, сексуальная и порнографическая зависимость, расстройства пищевого поведения, созависимость, зависимость от социальных сетей, игромания, шопоголизм, патологическая лживость, никотиновая зависимость (список не является исчерпывающим).

Другие причины, способные вызвать зависимость

- Психические и эмоциональные расстройства
- Гомосексуальность
- Проституция
- § Секс-торговля (торговля людьми в целях сексуальной эксплуатации)
- Насилие в различных формах, особенно сексуальное насилие
- Боль
- Различные травмирующие события

Так называемые более скрытые зависимости и навязчивые состояния

- Лекарственные препараты, отпускаемые по рецепту
- Работа, достижения или успех
- Деньги: чрезмерные траты, азартные игры, накопительство, траты по кредитным картам
- Контроль: стремление контролировать других в личных, семейных, деловых или сексуальных отношениях
- Еда: переедание или голодание
- Сексуальная зависимость: любая форма сексуальных отношений вне брака, включая мастурбацию,
- Одобрение: потребность угождать другим, чтобы получить их одобрение и восхищение • Спасательство:
 - потребность спасать других любой ценой
- Физическая: чрезмерная озабоченность физическим благополучием и здоровьем своего тела
- Физические упражнения: физическая подготовка, употребление стероидов, чрезмерная озабоченность снижением веса или препаратами для контроля веса



FreeInDeed

Anonymous

The truth will set you free!

- Уход за собой: чрезмерная озабоченность косметикой, одеждой или пластической хирургией
- Интеллектуальная: чрезмерная озабоченность книжными знаниями и излишнее интеллектуализирование
- Религиозная: одержимость формой, правилами и предписаниями религиозной практики;
- чрезмерная озабоченность законничеством в религии; неспособность вести сбалансированную духовную жизнь
- Перфекционизм: одержимость безупречностью; неспособность признавать свои ошибки; человек, который «никогда не бывает неправ»
- Чистоплотность: тип личности «мистер Чистота»; постоянная озабоченность чистотой любой ценой
- Организованность: необходимость иметь во всём в жизни идеальный порядок; паническая атака при малейшем беспорядке

Как распознать человека, возможно, страдающего зависимостью или созависимостью

- Ими управляет одна или несколько навязчивых (неконтролируемых) привычек.
- Они скованы и мучимы тем, какими были отношения в их родительской семье.
- У них очень низкая самооценка. Часто их уровень зрелости также низок.
- Они убеждены, что их счастье зависит от другого человека.
- Им очень трудно ладить с окружающими. Их отношения несбалансированы — они стремятся либо к полной зависимости от другого человека, либо к полной независимости от других.
- Они мастера отрицания — неспособны видеть реальность такой, какая она есть, и постоянно лгут, чтобы скрыть свою зависимость и связанное с ней поведение.
- Их жизнь полна крайних, из ряда вон выходящих поступков.
- Они неконтролируемо тревожатся о том, что не в силах изменить, и полностью игнорируют то, что изменить могли бы. Они пытаются менять обстоятельства самыми странными, нечестными и коварными способами. Они становятся мастерами манипуляции.
- Они постоянно ищут то, чего им не хватает или что отсутствует в их жизни.
- Они готовы сделать или отдать что угодно, лишь бы удовлетворить свою зависимую тягу. Они совершенно не способны остановиться, даже когда вызывают о помощи и искренне хотят это сделать.