

Uzależnianie jak zauważyć

Ludzie w dzisiejszym świecie narażeni są na wiele pokus. I coraz częściej wpadają w ich sidła poprzez stres i pęd życiowy. Tak pojawiają się uzależnienia. [Prywatny ośrodek leczenia alkoholizmu](#) to najlepszy sposób, na walkę z chorobą alkoholową. Przyjrzyjmy się uzależnieniom, które stanowią duże zagrożenie czyli alkoholizmowi i uzależnieniu od internetu.

Uzależnienie od Internetu



Na ten rodzaj uzależnienia narażeni są szczególnie osoby młode. Rozwój nowoczesnych technologii sprawił, że Internet otacza nas praktycznie z każdej strony. Uzależnienie od Internetu to prawdziwa plaga XXI wieku. To zjawisko stosunkowo nowe, dlatego nie

podchodzimy do niego z należytą uwagą.

Jak więc sprawdzić czy jest się uzależnionym od Internetu?

Zadajmy sobie kilka pytań:

1. Czy potrzebujesz spędzać w Internecie więcej czasu niż dotychczas?
2. Czy masz za sobą nieudane próby kontrolowania czasu spędzonego w Internecie?
3. Czy podczas ograniczania Internetu odczuwałeś rozdrażnienie lub niepokój?
4. Czy rozmyślasz o kolejnych odbytych sesjach internetowych i nie możesz się ich doczekać?
5. Czy spędzasz w Internecie więcej czasu, niż zaplanowałeś?
6. Czy Internet jest dla Ciebie ucieczką od problemów?

7. Czy zaryzykowałeś kiedyś utratę relacji lub pracy w związku z ilością spędzanego czasu w Internecie?

Jeśli na większość pytań odpowiedziałeś tak, warto zgłosić się do specjalisty.

Uzależnienie od alkoholu



Od dawien dawna alkoholizm był i nadal jest przyczyną rozpadu więzi, utraty pracy, skreślenia przyszłości, utraty zdrowia a nawet życia. Niestety uzależnienie jest tak silne, że osoba uwikłana w nałóg nie zdaje sobie sprawy z konsekwencji, a głównym celem życia staje się alkohol. Ta destrukcyjna substancja wpływa nie tylko na ciało, ale i na psychikę uzależnionego. Na łagodzenie objawów alkoholizmu składa się kompleksowa [terapia odwykowa dla alkoholików](#), oparta o działania psychiczne i fizyczne. Grupy terapeutyczne istnieją w całej Polsce, nawet w małych miejscowościach, gdyż problem jest naprawdę spory.

Każde uzależnienie jest natomiast tak samo poważną chorobą, na którą należy jak najszybciej reagować.