Все нормальные люди от чего-то зависят. Мы не можем жить без воздуха, воды, еды, без любви… Но если зависимость становится одержимостью, делает из человека раба – она становится бедой. Это приносит страдания самому зависимому и его близким людям. В нашей стране зависимости так распространены, что каждый человек не понаслышке знаком с этой проблемой. Миллионы людей во всем мире страдают от зависимостей, еще больше от того, что зависимые находятся рядом с ними.

Основные виды зависимостей

- **Зависимость от химических веществ.**
- Наркомания.
- Алкоголизм.
- Зависимость от лекарственных препаратов.
- Зависимость от стимулирующих веществ, содержащихся в чае, кофе.

- **Пищевая зависимость.**
- Переедание. Психологический механизм.
- Отказ от пищи, депрессии в результате «тощей» диеты.
- Переедание в процессе выздоровления от наркомании.

- **Зависимость от отношений.**
- Созависимость. Зависимость от отношений с химически-зависимым родственником.
- Физиологическая зависимость. Механизм зависимости: секс как психостимулятор и релаксат.
- Романтическая зависимость. Формируется не сколько от физиологического, сколько от психологического плана любовных отношений. Одна из форм – навязчивое желание 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.

- **Игромания, Интернет-зависимость. Механизм зависимости: возбуждение (психостимуляция) – истощение. Азартные игры. компьютерные игры, интернет.**

- **Адреналиновая зависимость. Механизм зависимости: возбуждение при рискованном поведении.**
- **Трудоголизм. Измененное состояние сознания, вызванное физическим и психическим истощением. Социально одобряемая зависимость.**

- **Навязчивая скаредность. Навязчивая трата денег.**
- **Другие возможные формы зависимостей: спорт, властолюбие, агрессия.**

Механизм образования зависимого поведения всегда один и тот же – то, что вначале служило для удовлетворения какой-либо потребности, само превращается в потребность, и эта вновь образованная потребность подчиняет себе все поведение человека.