

Uzależnienie psychologiczne

Wykonywanie jakiejś czynności lub przyjmowanie substancji nieuzależniającej w rozumieniu Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych (ICD-10). Oznacza to, że osoba wyrobiła w sobie niezdrowy nawyk reagowania w trudnej sytuacji. W konsekwencji, w trudnej sytuacji pojawia się silna potrzeba wykonywania danej czynności lub przyjmowania substancji z przekonaniem, że nie ma innego skutecznego sposobu.



Kiedy w trudnej sytuacji nie mam (...)

- nie mogę zasnąć
- trudno mi się zrelaksować inaczej
- czuję napięcie
- myślę o tym
- czuję strach, że stres nie minie

Zjem (...), zrobię (...), wypiję (...) bo to usypia, uspokaja, rozluźnia...

Zapominam o dobrych sposobach radzenia sobie w trudnych dla mnie sytuacjach. Skuteczny/a jest tylko...

