

*Это может изменить жизнь:*

1. Вам необходимо хотеть измениться. Наиболее важной составляющей изменений является наличие у человека желания измениться;

2. Необходимо полагаться на ценности, значимые для человека вне сферы аддикций. Наиболее важным истинным мотивом для прекращения аддиктивного поведения является акцент на то, что сам человек считает важным для себя: работа, семья, гордость, религия и здоровье отдельно и вместе взятые. Эти ценности противостоят стремлению быть аддиктом. Если их нет или недостаточно, их необходимо приобрести;

3. Укрепление доверия; обучение навыкам, позволяющим качественнее и быстрее справляться с проблемой, повышать компетентность и самооценку человека. Вера в возможность победы над проблемой поможет преодолеть аддикцию;

4. Инвестировать жизненные ресурсы в ключевые «строительные блоки» жизни, к которым относятся семья, друзья, работа, карьера, хобби и активности, связанные со здоровьем.