

Онлайн-занятие «Зависимость - это рабство» устроили в Планете Семьи

26.11.2020

Виртуальный урок «Зависимость - это рабство» организовали в Семейном центре Планета Семьи 25 ноября. Об этом Объединенной редакции интернет-изданий Южного округа рассказали в пресс-службе учреждения.

Занятие началось с разбора понятия «зависимости», ее видах. Подростки узнали, что бывает телезависимость, зависимость от другого человека, от азартных игр, лекарств, компьютера, интернета, социальных сетей, пищевая зависимость, шопоголизм, трудоголизм. В последнее время появилась еще и номофобия. Это страх остаться без мобильного телефона.

- Многим кажется, что побороть зависимость очень сложно, а то и вовсе невозможно. Специалисты рекомендуют не сдаваться и не стесняться обращаться за помощью. Очень эффективно действует участие в группах взаимопомощи, например, в обществе анонимных наркоманов, алкоголиков и так далее, где люди не только делятся своими историями, но и выслушивают чужие, - говорится в сообщении.

Подростки также узнали о том, как избавиться от вредных привычек и сформировать полезные.

Адрес страницы: <http://orehovo-borisovo-juzhnoe.mos.ru/presscenter/news/detail/9469073.html>

[Управа района Орехово-Борисово Южное города Москвы](#)