

0:00 عندما تشعر بالوحدة أنت وحدك من يعلم أنني هناك لمساعدتك وهذا فقط ما سيثبطك لذا توقف ولا تضرب نفسك أي 0:45]]
يستغرق ليلة [] 1:15 أنا مدمن حقاً على لعبة البيسبول، ما الذي تدمنه سواء كان الأمر اجتماعياً؟ ترى ألعاب الفيديو الإعلامية أننا كثيراً ما نستخدم كلمة "مدمن" لوصف الأشياء التي نحبها حقاً، 1:30 كنت تفعلها عادةً في يوم واحد، وهذه هي قصتي 1:45]] من سن 17 إلى 20 عاماً، أساس ثابت داخل وخارج كما لقد 2:45 استمتعت حقاً بتلك اللحظات خاصة 3:15 أوه، كنت مهتماً حقاً 3:45 بالألعاب عبر الإنترنت، أعتقد أن هذا التغيير المستمر في تلك الحداثة المستمرة التي وجدتها جذابة، شاهده شاهد أن ألعابك الخلفية أعاقت طريق المدرسة بشكل كبير لم أكن أعلم شيئاً عن 4:15 الإدمان على الإطلاق، أردت استكشاف أصدقاء جدد [موسيقى] 4:30 اختاروهم أنك تعلم أننا لا نعترف بأن هؤلاء الأشخاص كانوا مختلفين، لذا كسرت وجهة النظر التي أدخلنا فيها السجائر وأتصرف بإهمال تجاه الحياة [موسيقى] 5:00 طوال اليوم، وبمجرد ظهور المخدرات في الصورة، أخذني ذلك على الفور. فلنذهب، 5:30 لأول مرة منذ فترة [موسيقى] 5:45 جاءت أختي تقتحم الباب الأمامي وكانت تبكي بشدة، 6:30 وكانت تلك مشكلتي، 6:45 تصاعد منذ تلك اللحظة، أعادني والداي إلى المنزل مرة أخرى حيث لا تزال المشاكل تعرف سلوكياتي التي تسرق من والدي، كان عليهم إخفاء حقائبهم عني ولكني كنت أفقد أصدقائي وأصدقائي المقربين وأصدقائي الجيدين أردت فقط أن أشعر أنني بحالة جيدة ولم 7:15 أرغب في التعامل مع مسؤوليات الحياة بشروط الحياة لأنني كنت أستخدم الماريجوانا في كثير من الأحيان، لقد تركت حياتي 7:30 والدي ليس لديهم خيار سوى طردني [7:45 موسيقى] لذلك أقممت في نظام الملجأ 8:15 أشخاص ماسيين وسألت صديقي إذا كان قد أخذني من الحشيش فقال لا، لا أفعل ذلك ولكن لدي هذا ظهره الجديد 8:45 والزفير، أول فكرة تتبادر إلى ذهني هي أنني بحاجة إلى المزيد، أحتاج إلى القيام بذلك مرة أخرى، 9:00 وذلك عندما بدأ الزحام في السرقة لتناول الطعام وكل أموالني على المخدرات، 9:15 يونايته كان يعتقد أن المراكز في مستشفياتهم حوافز الأسعار [] 9:30]] كان والداي يأتون للبحث عني لرؤيتي في الحالة التي كنت فيها، 10:00]] في مرحلة التعافي، وقد مررت بالفعل بأول سجنين ومؤسسات، لذا فإن التالي أحدهما كان الموت بالنسبة لي، لقد أمرت المحكمة بالذهاب إلى العمل في المنزل، 10:30 كان أول مركز علاج أكملته على الإطلاق، قبلت أنني مدمن، الأشياء الوحيدة التي كانت منطقية عندما كنت بدأت أهتم بنفسي بما يكفي لأقبل أنني 11:00 كل مرة أتناول فيها الطعام. المخدرات على الأقل في كل مرة ضد هذا المرض، لذلك كنت أهتم بالاختيارات، نعم هذا الاختيار الذي قمت به لتجربة كل دواء جديد، بدأوا في تدخين السجائر، ولعب ألعاب الفيديو لساعات لا نهاية لها من الليل طوال فالخيار الذي اتخذته بعدم طلب المساعدة التي أحتاجها، كانت جميعها اختيارات جعلت حياتي قابلة للإدارة والتي دفعتني إلى الأسفل منذ هذه الحياة التي تنظر إلى قصتي، لأنك 11:45 دائماً تفتح هذا الباب لاحتمال أن تصبح مدمناً وأنا أمضي في القول إنهم يقولون إن بعض الأشياء في الحياة من الأفضل تركها مجهولة، فقد كان الباب 12:00 الذي أتمنى لو تركته مغلقاً [الموسيقى] الإدمان سيكون معي، وستكون معركة مستمرة ولقد قبلت أنني موافق على ذلك، لدي دائماً هذا الفراغ الذي يتعين عليهم ملؤه بشيء ما، كما تعلمون، وهو 12:30 العودة والحصول على GED وهو القدرة على المدرسة الثانوية والآن أنا في State College. أريد أن أكون ذلك الصوت الذي سيخبر ذلك الطالب أن 12:45 يمنعه من ضرب حفرة الجحيم التي ضربتها بنفسني وأنه ليس عليك المرور عبر ذلك الرجل لأنني مررت بها وأنا هنا أخبرك أن هذا هو المكان الذي ستمصل إليه حسناً، لقد قبلت القتال 13:15]] تحت CH وعلى استعداد للتغيير ما لم يعجبك القبارصة دي بانو ويلسيز 13:30 الفيديو الذي يفيد بأن بعض الأشياء من الأفضل أن تكون غير معروفة ولكن هذا أيضاً صعب جداً بالنسبة للمراهقين مثل كيف يمكنني أن لا أعرف كيف يبدو الأمر وكأنهم يريدون أن يعرفوا، فهو لم يعد إنه مجرد شيء يتفق عليه الأصدقاء ويجتمعون معاً ويفعلون ذلك، ولا يبدو أنه يمكن أن يؤدي إلى شيء ضار جداً حقاً كيف يجعل ذلك تشعرون أنكم تعلمون أنه يمكن لأي منكم يا رفاق أن يجعلكم 14:00 مدمنين على شيء ما دون أن تعرفوا ذلك بمجرد تجربة لعبة فيديو من خلال تجربتها مرة واحدة، لأن الكثير من هؤلاء الأشخاص يصبحون مثل الأطفال الأصغر سناً مثل القدوة، كل شيء يبدو جيداً جداً بالنسبة لهم لذلك يمكننا أن نفكر ربما لهذا السبب تعلم أنهم يقولون مثل لا للمخدرات ويتم رؤيته، وهكذا يبدو الأمر مثل تعليم الأطفال الذي لا ينبغي لأحد أن يستمع إليه أتذكر معلمي يقول مثل إذا كنت تتعاطى المخدرات فسوف تموت مثل الدخان نفع 14:30 ذلك ولكن بعد ذلك الآن أرى أنه لم يمت أحد ولا أحد لطيف كما لو كان مخطئاً، يبدو الأمر وكأنني أرغب في القيام بذلك أكثر، نعم كما لو أنني أعرف أشخاصاً قالوا إنهم لن يدخنوا أبداً أو يحبون تعاطي المخدرات مثل منذ سنوات مضت ثم تراهم الآن وهم يفعلون ذلك، أحياناً أتساءل عما إذا كان لا أعرف شيئاً عنكم يا رفاق، وهم كثيرون أعتقد أن 15:00 الأمر يتعلق فقط بمعرفة مكان هذا الخط ومتى تتجاوزته ومتى تصل إلى النقطة التي لم يعد فيها الأمر تحت سيطرتك ويبدو

الأمر وكأنك تسيطر على حياتك، 15:15 محاولة طلب المساعدة، فقد لا يعتقدون أنهم بحاجة إلى المساعدة أو قد لا يعرفون إلى من يذهبون إذا لم تظهر عليهم علامات تشير إلى أنهم يمرون بشيء مثل أن الناس لا يستطيعون مساعدتهم لأنهم لا يعرفون من وجهة نظري، إنها مسألة حظ بصراحة إذا اصطدمت بشيء يكون وأعتقد أن هناك حسناً، إنه يقلل من مستوى التوتر لدي، وأعتقد أن 16:15 الرسالة التي من المهم إرسالها هي أن هناك أشياء أخرى يمكنك التعامل معها مع Yolo وما شابه ذلك، حسناً، دعنا ندخل في هذا من المهم أن نعرف ما يعنيه الإدمان حقاً، 16:30 خاصة عندما نتعرف عليه في أنفسنا وفي شخص نعرفه، الإدمان هو رغبة لا يمكن السيطرة عليها أو انجذاب جسدي وعاطفي قوي تجاه شيء ما أو نشاط ما، 16:45 تؤمن به. فأين يحدث كل هذا في الدماغ، هذا هو مركز المتعة دماغك هذا 17:00 جزء من دماغك يساعدك في اتخاذ القرار والتخطيط والتثبيط ويرتبط بالعاطفة وجزء من دماغك مسؤول عن إبقائك بعيداً عن الخطر، 17:15 تجاه شيء ما وتتحمس للغاية، وعندما يحدث العكس، يؤدي تنشيط الدوبامين لدماغك إلى التخلص من المشكلة مع المواد والأنشطة المسببة للإدمان لأنها يمكن أن تحصل على تريد اختبار ذلك، حاول قطع الاتصال بالإنترنت أو الهاتف الذكي لمدة يومين. عامل خطر آخر للإدمان هو ببساطة كونك 17:45 مراهقاً أنت أكثر عرضة للإدمان وللضرر الناجم عن المواد المسببة للإدمان المختلفة، والخبر السار هو أنني سأشاركك أربعة أشياء يمكنك القيام بها لتطوير دماغ يمكنه زيادة مستويات الدوبامين بشكل طبيعي، 18:00 الترابط مع الأشخاص الذين تحبهم وثق بهم، الأشخاص الذين يريدون حقاً الأفضل لك ولحياتك، 18:15 دون أي توجيه، كما ترون، لقد عزلني الإدمان