عندما تشعر بالوحدة أنت وحدك من يعلم أنني هناك لمساعدتك وهذا فقط ما سيثبطك لذا توقف ولا تضرب نفسك أي 0:45[]0:00 يستغرق ليلة [] 1:15أنا مدمن حقًا على لعبة البيسبول، ما الذي تدمنه سواء كان الأمر اجتماعيًا؟ ترى ألعاب الفيديو الإعلامية أننا كثيرًا ما نستخدم كلمة "مدمن" لوصف الأشياء التي نحبها حقًا، 1:30كنت تفعلها عادةً في يوم واحد، وهذه هي قصتي 1:45[] من سن 17 إلى 20 عامًا، أساس ثابت داخل وخارج كما لقد 2:45استمتعت حقًا بتلك اللحظات خاصة 3:15أوه، كنت مهتمًا حقًا 3:45بالألعاب 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 شيئًا عن 4:15الإدمان على الإطلاق، أردت استكشاف أصدقاء جدد [موسيقى] 4:30اختاروهم أنك تعلم أننا لا نعترف بأن هؤلاء الأشخاص كانوا مختلفين، لذا كسرت وجهة النظر التي أدخن فيها السجائر وأتصرف بإهمال تجاه الحياة [موسيقى] 5:00طوال اليوم، وبمجرد ظهور المخدرات في الصورة، أخذني ذلك على الفور. فلنذهب، 5:30لأول مرة منذ فترة [موسيقى] 5:45جاءت أختي تقتحم الباب الأمامي وكانت تبكي بشدة، 6:30وكانت تلك مشكلتي، 6:45تصاعد 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 7:15أرغب في التعامل مع مسؤوليات الحياة بشروط الحياة لأنني كنت أستخدم الماريجوانا في كثير من الأحيان، لقد تركت حياتي 7:30والدي ليس لديهم خيار سوى طردي [7:45موسيقى] لذلك أقمت في نظام الملجأ 8:15أشخاص ماسيين وسألت صديقي إذا كان قد أخذني من الحشيش فقال لا، لا أفعل ذلك ولكن لدي هذا ظهره الجديد 8:45والزفير، أول فكرة تتبادر إلى ذهني هي أنني بحاجة إلى المزيد، أحتاج إلى القيام بذلك مرة أخرى، 9:00وذلك عندما بدأ الزحام في السرقة لتناول الطعام وكل أموالي على المخدرات، 9:15يونايتد 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، 10:30كان أول مركز علاج أكملته على الإطلاق، قبلت أنني مدمن، الأشياء الوحيدة التي كانت منطقية عندما كنت بدأت أهتم بنفسي بما يكفي لأتقبل أنني 11:00كل 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 11:45دائمًا تفتح هذا الباب لاحتمال أن تصبح مدمنًا وأنا أمضي في القول إنهم يقولون إن بعض الأشياء في الحياة من الأفضل تركها مجهولة، فقد كان الباب 12:00الذي أتمنى لو تركته مغلقًا [الموسيقى] الإدمان سيكون معي، وستكون معركة مستمرة ولقد قبلت أنني موافق على ذلك، لدي دائمًا هذا الفراغ الذي يتعين عليهم ملؤه بشيء ما، كما تعلمون، أريد أن أكون ذلك .State College I وهو القدرة على المدرسة الثانوية والآن أنا في GED وهو 12:30العودة والحصول على الصوت الذي سيخبر ذلك الطالب أن 12:45يمنعه من ضرب حفرة الجحيم التي ضربتها بنفسي وأنه ليس عليك المرور عبر ذلك وعلى CH الرجل لأنني مررت بها وأنا هنا أخبرك أن هذا هو المكان الذي ستصل إليه حسنًا، لقد قبلت القتال 13:15[] تحت استعداد للتغيير ما لم يعجبك القبارصة دي بانو ويلسيز 13:30الفيديو الذي يفيد بأن بعض الأشياء من الأفضل أن تكون غير معروفة ولكن هذا أيضًا صعب جدًا 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 معًا ويفعلون ذلك، ولا يبدو أنه يمكن أن يؤدي إلى شيء ضار جدًا حقًا كيف يجعل ذلك تشعرون أنكم تعلمون أنه يمكن لأي منكم يا رفاق أن يجعلكم 14:00مدمنين 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 سنًا مثل القدوة، كل شيء يبدو جيدًا جدًا 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 نفعل 14:30ذلك ولكن بعد ذلك الآن أرى أنه لم يمت أحد ولا أحد لطيف كما لو كان مخطئًا، يبدو الأمر وكأنني أرغب في القيام بذلك أكثر، نعم كما لو أنني أعرف أشخاصًا قالوا إنهم لن يدخنوا أبدًا أو يحبون تعاطي المخدرات مثل منذ سنوات مضت ثم تراهم الآن وهم يفعلون ذلك، أحيانًا أتساءل عما إذا كان لا أعرف شيئًا عنكم يا رفاق، وهم كثيرون أعتقد أن 15:00الأمر يتعلق فقط بمعرفة مكان هذا الخط ومتى تتجاوزه ومتى تصل إلى النقطة التي لم يعد فيها الأمر تحت سيطرتك ويبدو

Summarized by © lakhasly.com

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 حسنًا، إنه يقلل من مستوى التوتر لدي، وأعتقد أن وما شابه ذلك، حسنًا، دعنا ندخل Yolo 16:15 الرسالة التي من المهم إرسالها هي أن هناك أشياء أخرى يمكنك التعامل معها مع في هذا من المهم أن نعرف ما يعنيه الإدمان حقًا، 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 بعيدًا 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 مراهقًا 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 وتثق بهم، الأشخاص الذين يريدون حقًا الأفضل لك ولحياتك، 18:15 دون أي توجيه، كما ترون، لقد عزلني الإدمان

Summarized by © lakhasly.com