



ОСТОРОЖНО: АДДИКЦИЯ!

или Что такое зависимое
поведение



Что такое аддикция?

Аддикция и аддиктивное поведение - (англ. addiction - зависимость, пагубная привычка) - форма девиантного поведения, которая выражается в стремлении человека уйти от реальности посредством изменения своего психического состояния, либо с помощью употребления психоактивных веществ, либо погружением в какую-либо деятельность (игра, интернет, еда, покупки, отношения, труд и др.)

В современном мире появилось огромное количество видов аддикций, которые способны перетекать одна в другую.

Если аддикцию вызывает психоактивное вещество (наркотик, алкоголь, никотин) - то такая зависимость называется химической, а если зависимость вызывается какой-либо деятельностью - то речь идет о нехимической зависимости.

К нехимическим зависимостям сейчас специалисты относят интернет-зависимость, зависимость от гаджетов, игровую, пищевую, эмоциональную зависимость, шопоголизм, трудоголизм и др.

У всех видов зависимостей - будь то наркотическая, игровая или шопоголизм - как правило общие механизмы формирования, общие причины и общие провоцирующие факторы, и в группе риска оказываются лица с общими психологическими особенностями.

Только каждый, исходя из своих жизненных условий, попадает на свой крючок.

Для всех зависимостей характерны следующие общие черты:

1. Деструктивный характер влияния на человека: во-первых, вредоносное воздействие на организм (особенно если речь идет о химических аддикциях), во-вторых, разрушающее воздействие на психику человека, в третьих - нарушение социальных контактов, социальных связей, разрыв отношений с социумом.
2. Для всех видов аддикции характерно формирование толерантности к предмету аддикции - так называемое привыкание, когда со временем прежнее количество уже не приносит удовольствия, и требуется увеличивать дозу, чтобы достичь первоначального эффекта. Поэтому зависимому человеку требуется все больше и больше, и остановиться он не в состоянии.
3. Для любого вида аддикции свойственен так называемый «синдром отмены» - абстинентный синдром - при недоступности предмета аддикции человек плохо себя чувствует, становится раздражительным, нервным, агрессивным, стремится найти любую возможность достать его (погрузиться в деятельность).
4. Для всех видов зависимости характерно формирование аддиктивной установки - совокупности когнитивных, эмоциональных и поведенческих особенностей, вызывающих аддиктивное отношение к жизни. Она выражается в появлении сверхценного эмоционального отношения к объекту аддикции (беспокойства о нем, о его наличии), преобладают мысли и разговоры о нем, усиливается механизм рационализации - интеллектуального оправдания аддикции («все так делают», «без этого нельзя снять стресс»), вследствие чего снижается критичность к негативным последствиям и аддиктивному окружению («я могу себя контролировать»).

Для всех зависимостей характерны следующие общие черты:

5. Отличительной особенностью любого вида аддиктивного поведения является то, что человек даже если начинает осознавать существование у себя проблемы - не в состоянии справиться со своей зависимостью самостоятельно.
6. Жертвами аддикции чаще всего становятся дезадаптированные личности: люди с низкой переносимостью фрустраций, с низкой стрессоустойчивостью, с повышенной тревожностью, зависимостью от других, с неадекватной самооценкой, с определенными акцентуациями характера, люди с скрытым комплексом неполноценности, сочетающимся с внешне проявляемым превосходством.
7. Корни зависимого поведения, к какой бы форме аддикции они ни приводили, часто находятся в детстве, в особенностях воспитания. Если в семье ребенок не находит эмоционального тепла, поддержки, испытывает чувство психологической незащищенности, то это чувство незащищенности, недоверия переносится на окружающий его мир, что и заставляет его искать комфортного состояния посредством приема веществ, или фиксации на определенной деятельности.
8. Для людей с аддиктивным поведением типична гедонистическая установка в жизни, т.е. стремление к немедленному получению удовольствия любой ценой. Их мышление полностью подчинено эмоциям и желаниям, а аддикция становится способом «бегства» от реальной жизни, когда вместо решения жизненных проблем человек ищет успокоение в разных формах аддикции.
9. Любая зависимость как правило имеет безобидное начало, индивидуальное течение с усилением зависимости и негативный исход.

Формирование любой зависимости проходит одинаковые этапы:

1. Встреча с объектом аддикции («*Первые пробы*») - человек прибегает к такой форме поведения, чтобы удовлетворить свою потребность в удовольствии, получает положительные эмоции и пока сохраняет контроль над ситуацией.
2. Постепенно формируется устойчивый индивидуальный ритм употребления с относительным контролем («*Аддиктивный ритм*») - этот этап называется стадией формирования психологической зависимости, когда предмет аддикции действительно помогает на некоторое время улучшать эмоциональное состояние, вызывает ощущение удовольствия. Постепенно происходит привыкание ко все большим дозам (толерантность), одновременно с этим накапливаются социально-психологические проблемы и усиливается дезадаптивное поведение.
3. Аддикция становится привычным, стереотипным механизмом реагирования, проявляется сформированное аддиктивное поведение - для химических зависимостей здесь характерно учащение ритма употребления при максимальных дозах, появление физической зависимости с признаками интоксикации и полной утратой контроля. Для нехимических зависимостей здесь проявляется неконтролируемое погружение в деятельность, когда она замещает, полностью вытесняет все другие стороны жизни. Человек при этом упорно отрицает существование у него психологических проблем. Но на подсознательном уровне возникает чувство тревоги, беспокойства, неблагополучия, отсюда и появление этих защитных реакций.
4. Полное преобладание зависимого поведения - предмет аддикции перестает приносить удовольствие, он используется для того, чтобы избежать страдания или боли. Все это сопровождается грубыми изменениями личности (вплоть до психического расстройства), контакты крайне затруднены, овладевает отчаяние, безысходность, одиночество, изоляция от мира. Возможно возникновение эмоциональных срывов: агрессия, ярость, которые сменяются подавленностью.
5. «*Катастрофа*». Происходит разрушение личности не только в психическом, но и в биологическом планах (последствия зависимости приводят к нарушению работы органов и систем жизнедеятельности человеческого организма).

Как же избежать аддикции?

- ✓ Нужно жить осознанно и научиться управлять собственной жизнью. Очень важно ответственно относиться ко всему происходящему и уметь влиять на обстоятельства. Здесь поможет целеполагание и планирование: ответьте себе на вопрос - чего вы хотите добиться в этой жизни? К чему вы стремитесь? Чего вы хотите достичь? А теперь подумайте - что приближает вас к вашей цели? А что отдаляет от нее? Какие ваши сильные стороны помогают вам достичь желаемого результата? А какие слабые стороны могут стать помехой? Какие пути достижения своей цели вы видите? Какие конкретные шаги нужно предпринять? Ясное видение и понимание своих жизненных целей станет надежной защитой от неверных шагов.

Как же избежать аддикции?

- ✓ Развивайте свою стрессоустойчивость - не бегите от встречающихся жизненных трудностей, а используйте конструктивные способы преодоления трудных ситуаций, научитесь видеть имеющиеся у себя психологические проблемы и не бойтесь их решать. При необходимости не стесняйтесь обращаться за помощью к психологу, так это будет гораздо эффективнее.
- ✓ Займитесь саморазвитием: меняйте себя в лучшую сторону, развивайте свои способности и таланты и преодолевайте свои слабости. Занимайтесь интересными делами, проявляйте творчество, найдите увлекательное для вас хобби. Ищите и пробуйте себя в разных видах деятельности, раскройте свой потенциал.
- ✓ Избавляйтесь от вредных привычек и вырабатывайте полезные - встраивайте их в свой распорядок дня, чтобы они максимально заменяли прошлую привычку и заполняли освободившееся время.

Как же избежать аддикции?

- ✓ Развивайте свой эмоциональный интеллект - научившись понимать и контролировать свои эмоции, вы научитесь управлять своими ощущениями и настроением, чувствовать и управлять настроением других людей. Эмоции играют важную роль в жизни человека, имея свойство влиять на образ жизни.
- ✓ Наполняйте свою жизнь интересными занятиями и настоящими эмоциями - от общения с друзьями, прогулок в парке, занятий спортом, социально-полезной деятельности, путешествий - сходите в кино или на концерт, побольше общайтесь с людьми, почувствуйте себя полезным другим людям.