

## **Лекция для родителей**

### **Тема «Истоки формирования зависимого поведения»**

Зависимое (аддиктивное) поведение - это одна из форм отклоняющегося поведения личности и связано оно со злоупотреблением чем-то или кем-то в целях саморегуляции или адаптации.

Люди отличаются индивидуальной предрасположенностью к тем или иным объектам, вызывающим зависимость. Какой объект зависимости выберет тот или иной человек определяется специфическим действием объекта на организм человека.

Зависимое (аддиктивное) поведение личности проявляется в ее устойчивом стремлении к изменению психофизического состояния. Данное вление переживается человеком как импульсивное, непреодолимое.

**Первым признаком зависимых (аддиктивных) нарушений является своеобразный способ реагирования на психологический дискомфорт.**

Психологический дискомфорт может возникать по разным причинам, как внутренним, так и внешним. Колебания настроения всегда сопровождают нашу жизнь, но люди по-разному воспринимают эти состояния и по-разному на них реагируют. Одни готовы противостоять кризисным ситуациям, брать на себя ответственность за происходящее и принимать решения, а другие – с трудом переносят даже кратковременные и незначительные колебания настроения и психофизического тонуса.

Для восстановления психологического комфорта они выбирают способ, предполагающий искусственное изменение психического состояния, получение субъективно приятных эмоций. Желание изменить психическое состояние достигается с помощью алкоголя, наркотических или токсических веществ, некоторых лекарственных средств. Искусственному изменению настроения способствует также и увлеченность азартными играми, компьютером, сексом, перееданием или голоданием, работой, длительным прослушиванием ритмичной музыки.

### **Этапы формирования зависимого поведения**

Формирование зависимого поведения происходит в несколько этапов. При этом обязательно оказывается влияние объекта аддикции (вид наркотического вещества и т.д.), индивидуальных особенностей человека (например, возраст, социальные связи, интеллект, способность к сублимации).

**Первый этап** - начало формирования зависимости – происходит всегда на эмоциональном уровне. На фоне воздействия предмета или объекта зависимости (прием вещества, изменяющего психическое состояние; переживание в связи с ситуацией риска в азартной игре; чувство необычного волнения при знакомстве с

какой-либо коллекцией и др.) и фиксации в сознании этой связи, возникает переживание интенсивного острого изменения психического состояния в виде повышенного настроения, чувства радости, экстаза, необычного подъема, ощущение драматизма, риска. У человека, испытавшего подобные эмоции, появляется понимание того, что, оказывается, существуют доступные способы достаточно быстро и без особых усилий изменить свое психическое состояние.

**Второй этап** характеризуется формированием четкой последовательности использования средств, изменяющих психическое состояние. Устанавливается определенная частота реализации зависимого поведения, которая обусловлена многими факторами: особенностью личности до возникновения зависимости; предшествующими установками; воспитанием; культурным уровнем; окружающей социальной средой; значимыми событиями в жизни; изменениями привычного стереотипа и др. Постепенно формируется ритм зависимости, связанный с жизненными затруднениями, переносимостью стрессов. По мере того, как учащается использование средств изменяющих психическое состояние, межличностные отношения постепенно отступают на второй план. В последующем провоцировать использование таких средств начинают любые события, вызывающие душевное беспокойство, тревогу, чувство психологического дискомфорта.

**На третьем этапе** ритм использования этих средств становится обычным типом реагирования, методом выбора при встрече с требованиями реальной жизни», «составной частью личности». Эти люди становятся невосприимчивыми к критике, не поддаются разубеждению. Их умозаключения подчинены эмоциональному состоянию и направлены на вытеснение из сознания реальной ситуации, на блокирование возможности критического отношения к себе. Желание искусственного изменения своего психического состояния становится настолько интенсивным, что отношение к проблемам окружающих людей, включая наиболее близких, теряет какое-либо значение.

**Четвертый этап** — полное формирование зависимого поведения. Происходит полное погружение в процесс зависимости, окончательное отчуждение и изоляция от общества. Зависимый «разрушает» свой внутренний мир, остается только внешняя оболочка. Использование средств, изменяющих психическое состояние уже не приносит прежнего удовлетворения, контакты с людьми крайне затруднены не только на глубинно-психологическом, но и на социальном уровне. Теряется даже способность взаимодействовать с другими людьми. На этой стадии доверие к зависимым уже потеряно, их начинают воспринимать как лиц, с которым нельзя продолжать отношения.

**Пятый этап** носит уже характер окончательного крушения личности. Зависимое поведение разрушает и его психику, и биологические процессы. Очень тяжелые последствия развиваются у лиц с наркотической зависимостью: интоксикация поражает органы и системы в целом, вызывает истощение всех жизненно важных ресурсов. На этом этапе использование средств, изменяющих психическое состояние уже не приносит прежнего удовлетворения и не происходит желаемого изменения настроения. Страдающего зависимостью в целом отличает апатия и подавленность. Прежнее «Я» разрушено, восстановить его невозможно, с такими людьми практически не удается наладить эмоциональный контакт. Наступает период общего кризиса, духовного опустошения, что в значительной мере затрудняет оказание помощи или делает ее невозможной.

**На сформировавшуюся зависимость указывают наличие следующих признаков:**

- отрицание событий и действий, которые окружающие расценивают как результат зависимого поведения;
- распад прежних отношений и связей, смена значимого окружения;
- враждебное отношение и непонимание со стороны значимых для зависимого человека людей;
- раздражительность, когда окружающие критикуют его поведение;
- чувство вины или беспокойства относительно собственной зависимости;
- безуспешные попытки сокращать зависимое поведение.

**Формы зависимого поведения**

Основные формы зависимого поведения представлены в таблице

<b>Формы зависимости</b>	<b>Примеры</b>
Химические	Алкоголизм Наркомания Токсикомании
Биохимические	Анорексия Булиния
Нехимические	Гэмбллинг ( страсть к азартным играм) Аддикция отношений Работоголизм (трудоголизм) Транжирство Ургентные аддикции (состояние постоянной атки времени) Интернет-аддикции

## Клептомания (мелкое воровство)

Особое значение аддиктивное поведение приобретает в подростковом возрасте, ибо это период наибольшей концентрации конфликтов, часто приводящий к различным поведенческим отклонениям. Такое поведение у несовершеннолетних сначала формирует ощущение отсутствия проблем, спасения от реальности за счет своеобразного ухода от нее. Создается иллюзия, что, обращаясь к фиксации на каких-то предметах или действиях, можно не думать о свои трудностях, забыть о тревогах, уйти от проблемных ситуаций, используя разные варианты аддиктивных реализаций.