

Проблема зависимого (аддиктивного) поведения в современном мире оказалась едва ли не самой запутанной и трудноразрешимой из всех стоящих перед человечеством. Особенно эта проблема затрагивает молодёжь. В погоне за новыми, яркими ощущениями или в попытках противостоять воздействию повседневного стресса люди часто прибегают к формам поведения, которые могут вызвать зависимость. Например, кто-то употребляет алкоголь, когда расстроен, а кто-то пробует наркотик, чтобы испытать новые ощущения. Сначала такое поведение часто кажется безобидным и не вызывает беспокойства, однако всегда есть высокий риск того, что оно перерастёт в болезненную зависимость. Видимость того, что не стоит беспокоиться иногда создаёт и отношение в обществе. Например, в отличие от наркомании алкоголизм в нашей стране является если не одобряемой, то социально приемлемой формой поведения. То же самое можно сказать и о табакокурении.

Человек обычно стремится к психологическому и физическому комфорту. В повседневной жизни такое комфортное состояние не всегда достижимо или оказывается недостаточно стойким: различные внешние факторы, неприятности на работе, ссоры с близкими, недостаточное понимание в семье, разрушение привычного стереотипа (сокращение штатов, смена работы, уход на пенсию и т.п.); особенности биоритмов (сезонных, месячных, суточных и др.), сезонность года (весна, осень) оказывают влияние на общий тонус организма, подъем или снижение настроения, работоспособность.

Люди по-разному относятся к периодам сниженного настроения, как правило, они находят в себе силы справиться с ними, используя свои внутренние ресурсы, общаются с друзьями и близкими, считая периоды спада естественными циклами жизни. Для других же колебания настроения и психофизического тонуса воспринимаются как труднопереносимые. В последнем случае речь идет о людях с низкой переносимостью фрустраций, т.е. дезадаптированных личностях. Этому могут способствовать как индивидуальные личностные особенности (тревожность, зависимость, неадекватность самооценки и др.), так и акцентуации характера.

Зависимое поведение в специальной литературе имеет ещё одно название – аддиктивное поведение. В переводе с английского addiction – склонность, пагубная привычка.

Аддикция - это способ приспособления к сложным для индивида условиям деятельности и общения, то «пространство», которое позволяет «отдохнуть», «порадоваться» и опять вернуться (если получится) к реальной жизни. Подходящий аддиктивный агент (сигарета, алкоголь, наркотик) приходит «на помощь», изменяя состояние без особых усилий, приучая человека к рабству души и тела. Аддикция - это психологические причины личных катастроф, разрушений и заболеваний.

Зависимое поведение - один из типов девиантного (отклоняющегося) поведения с формированием стремления к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности с целью развития интенсивных эмоций.

В широком смысле под зависимостью понимают «стремление полагаться на кого-то или что-то в целях получения удовлетворения или адаптации».

Степень тяжести аддиктивного поведения может быть различной - от практически нормального поведения до тяжелых форм зависимости, сопровождающихся выраженными соматической и психической патологиями.

Типы аддиктивного поведения

- алкоголизм, наркомания, токсикомания, табакокурение (химическая аддикция);
- азартные игры, компьютерная аддикция, сексуальная аддикция, длительное прослушивание музыки, основанной на ритме;
- нарушение пищевого поведения;
- полное погружение в какой-то вид деятельности с игнорированием жизненно важных обязанностей и проблем и др.

Для человека и общества не все эти виды аддиктивного поведения равнозначны по последствиям.

Современное состояние науки позволяет говорить о следующих условиях и причинах (факторах) аддиктивного поведения.

Как правило, ведущая роль в происхождении аддиктивного поведения приписывается семье, в особенностях воспитания, а так же младенческой травме в первые два года жизни (болезнь, утрата матери или ее неспособность удовлетворять эмоциональные потребности ребенка, жёсткий режим питания,

запрещение «баловать» ребенка, желание сломить его упрямый нрав и др.) связаны с последующим зависимым поведением детей. Как часто вместо телесного контакта («привыкнет на руках сидеть») и эмоционального тепла ребёнок получает соску-пустышку или очередную бутылочку с питьём. Неживой объект «помогает» ребёнку справиться со своими переживаниями и заменяет человеческие отношения. Дома, в родительской среде ребенок учится языку межличностных контактов и эмоциональных отношений. Если ребенок не находит у родителей поддержки, телесных поглаживаний, эмоционального тепла, то испытывает чувство психологической незащищенности, недоверия, которое переносится на большой окружающий его мир, на людей, с которыми ему приходится встречаться в жизни. Всё это и заставит в будущем искать комфортного состояния посредством приема определенных веществ, фиксации на определённых предметах и активностях. Если семья не дала ребёнку необходимой любви, то со временем он будет испытывать трудности в поддержании самоуважения (вспомним актуальную беседу алкоголиков «Ты меня уважаешь?»), неумении принимать и любить самому.

Очевидно, что не менее важную роль играют индивидуальные особенности конкретной личности. Выделяются следующие психологические особенности лиц с аддиктивными формами поведения:

- ✓ в поведенческой сфере: эгоцентризм, избегание решений проблем, преимущественно однотипный способ реагирования на фрустрацию и трудности, неуверенность в себе, высокий уровень притязаний, низкая самокритичность;
- ✓ в аффективной сфере: эмоциональная лабильность, низкая толерантность, быстрое возникновение тревоги и депрессии, сниженная или нестабильная самооценка, появление социофобии, агрессивность;
- ✓ искажение мотивационно-потребностной сферы: блокировка потребности в защищённости, самоутверждении, свободе, принадлежность к временной перспективе;
- ✓ наличие когнитивных искажений, увеличивающих дисгармонию личности, «аффективная логика»: произвольное отражение – «Я – неудачник», «Я – супермен»; селективная выборка – «Меня никто не любит, потому что я плохо учусь»; сверхраспространённость – «Все наркоманы, так как принимают лекарства»; абсолютное мышление – «Всё или ничего», «Мир чёрный или белый»; персонализация – «Эта реплика не случайна, она относится ко мне».

Аддикция - это способ контролировать и устранять периоды спада. Используя какое-либо средство или стимул, искусственным образом изменяющее психическое состояние, повышающее настроение, личность добивается желаемого, удовлетворяет стремление, однако в дальнейшем этого уже недостаточно. Аддикция - процесс, который имеет начало, развивается и имеет завершение.

Аддиктивная установка выражается в появлении сверхценного эмоционального отношения к объекту аддикции (например, в беспокойстве о том, чтобы был постоянный запас сигарет, наркотика). Мысли и разговоры об объекте начинают преобладать. Усиливается механизм рационализации – интеллектуального оправдания аддикции («все курят», «без алкоголя нельзя снять стресс», «кто пьёт, того болезни не берут»). При этом формируется так называемое магическое мышление (в виде фантазий о собственном могуществе или всемогуществе наркотика) и «мышление по желанию», вследствие чего снижается критичность к негативным последствиям аддиктивного поведения и аддиктивному окружению («всё нормально», «я могу себя контролировать», «все наркоманы – хорошие люди»).

Аддиктивная установка неизбежно приводит к тому, что объект зависимости становится целью существования, а употребление – образом жизни. Жизненное пространство сужается до ситуации получения объекта. Всё остальное – прежние моральные ценности, интересы, отношения – перестают быть значимыми. Желание «слиться» с объектом настолько доминирует, что человек способен преодолеть любые преграды на пути к нему, проявляя незаурядную изобретательность и упорство. Неудивительно, что ложь зачастую становится неизменным спутником зависимого поведения. Критичность к себе и своему поведению существенно снижается, усиливается защитно-агрессивное поведение, нарастают признаки социальной дезадаптации.

Пожалуй, одним из самых негативных проявлений аддиктивной установки является отрицание болезни или её тяжести. Нежелание аддикта признавать свою зависимость («я – не алкоголик», «если захочу, брошу курить») осложняет его взаимоотношения с окружающими и существенно затрудняет оказание помощи, а в ряде случаев делает зависимость непреодолимой.

Субъективно аддиктивное поведение переживается как невозможность жить без объекта аддикции, как непреодолимое влечение к нему. Это поведение носит выраженный аутодеструктивный характер, поскольку неизбежно разрушает организм и личность.

Существуют различные формы психопрофилактической работы.

Первая форма – организация социальной среды. Воздействуя на социальные факторы, можно предотвратить нежелательное поведение личности. Воздействие может быть направлено на общество в целом, например, через создание негативного общественного мнения по отношению отклоняющемуся поведению. Объектом работы также может быть семья, социальная группа (школа, класс) или конкретная личность. Профилактика зависимого поведения у подростков включает, прежде всего, социальную рекламу по формированию установок на здоровый образ жизни и трезвость.

Вторая форма психопрофилактической работы – информирование. Это наиболее привычное направление психопрофилактической работы в форме лекций, бесед, распространения специальной литературы или видео- и телефильмов. Суть подхода заключается в попытке воздействия на когнитивные процессы личности с целью повышения её способности к принятию конструктивных решений. Перспективному развитию данного подхода может способствовать отказ от преобладания запугивающей информации, а также дифференциация по полу, возрасту, социально-экономическим характеристикам.

Третья форма – активное социальное обучение социально-важным навыкам. Данная модель преимущественно реализуется в форме групповых тренингов. В настоящее время распространены следующие формы:

Тренинг устойчивости к негативному социальному влиянию (развивает способность сказать «нет» в случае негативного давления сверстников).

Тренинг аффективно-ценностного обучения (формируются навыки принятия решения, повышается самооценка, стимулируются процессы самоопределения и развития позитивных ценностей).

Тренинг формирования жизненных навыков (формируются умения общаться, поддерживать дружеские связи и конструктивно разрешать конфликты).

Четвёртая форма – организация деятельности, альтернативной зависимому поведению. Предполагается, что люди используют психоактивные вещества, улучшающие настроение, до тех пор, пока не получают взамен что-то лучшее. Альтернативными формами активности признаны: познание (путешествие), испытание себя (походы в горы, спорт с риском), значимое общение, любовь, творчество, деятельность (в том числе профессиональная, религиозно-духовная, благотворительная).

В семейном воспитании ведущими профилактическими задачами выступают: раннее воспитание устойчивых интересов, развитие способности любить и быть любимым, формирование умения себя занять и трудиться. Если к подростковому возрасту позитивные потребности не сформированы, личность оказывается уязвимой в отношении негативных потребностей и занятий.

Пятая форма – организация здорового образа жизни. Она исходит из представлений о личной ответственности за здоровье, гармонию с окружающим миром и своим организмом. Здоровый стиль жизни предполагает здоровое питание, регулярные физические нагрузки, соблюдение режима труда и отдыха, общение с природой, исключение излишеств.

Шестая форма – активизация личностных ресурсов. Активные занятия подростков спортом, их творческое самовыражение, участие в группах общения и личностного роста, арт-терапия – всё это активизирует личностные ресурсы, в свою очередь обеспечивающие активность личности, её здоровье и устойчивость к негативному внешнему воздействию.