

Зависимое поведение

Зависимое поведение - проблема, которая является актуальной для очень большого числа людей. 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. Компьютерная зависимость в последние годы приобрела массовый характер и часто до сих пор воспринимается как обычное, вполне нормальное поведение. Однако, не стоит забывать, что каков бы не был объект зависимости, она всегда приводит к негативным изменениям в жизни: нарушаются социальные связи, сужается круг интересов, ухудшается состояние здоровья и эмоциональное состояние. Зависимость - это, в первую очередь, потеря свободы и контроля над своей жизнью. У зависимого человека желания, ценности, цели подчинены влиянию объекта зависимости.

К зависимости могут приводить очень разнообразные формы поведения из разных областей жизни человека. Самыми распространёнными видами зависимости являются: зависимость от психоактивных веществ, компьютерная зависимость, игровая зависимость, эмоциональная зависимость, сексуальная зависимость.

Зависимость от употребления ПАВ

Одним из наиболее разрушительных видов зависимости является зависимость от употребления психоактивных веществ (ПАВ). Под зависимостью от ПАВ подразумевается наркомания, токсикомания,

алкоголизм, табакокурение, то есть злоупотребление веществами, воздействующими на функционирование нервной системы.

На физиологическом уровне постепенно происходят замена веществ, которые организм вырабатывал самостоятельно, на компоненты ПАВ. Вследствие этого, человек уже не способен получать удовольствие и расслабляться, не используя ПАВ. А в случае невозможности принять ПАВ **возникает абстинентный синдром**, который включает в себя как неприятные и даже болезненные физические ощущения, так и эмоциональные нарушения, такие как депрессия, повышенная тревога.

Помимо этого, эти вещества оказывают **токсическое влияние на весь организм в целом**, что приводит к нарушению работы различных систем организма.

Но возникновение зависимости не сводится только к физиологии.

Очень важно понимать, что за **зависимым поведением всегда стоят психологические причины**. Зависимость от ПАВ может быть способом привлечь внимание, выступить в роли жертвы или же уходом от проблем. Иногда такой способ выглядит как выход из сложной ситуации, но на самом деле это только усугубляет проблемы. Происходит ситуативное временное улучшение, которое **позволяет ошибочно думать**, что что-то действительно изменилось к лучшему. В этом случае такой способ «решения» проблем или совладания со стрессом может закрепиться как действенный и перерасти в зависимость.

Примером тому может служить употребление алкоголя или наркотиков в стрессовых ситуациях, с целью отвлечься, расслабиться, которое со временем перетекает в систематическое злоупотребление.

В настоящее время в России под диспансерным наблюдением в наркологических учреждениях России находится более 3 миллионов больных алкоголизмом, наркоманией и токсикоманиями, большую

часть из которых составляют больные алкоголизмом. Только в Москве зарегистрировано около 30 тысяч больных наркоманией и около 100 тысяч больных алкоголизмом и с каждым годом число зависимых от психоактивных веществ возрастает. Важно отметить, что это преимущественно люди в возрасте от 16 до 30 лет.

Согласно статистическим данным, смертность в связи с отравлениями ПАВ по Москве составляет более 500 человек в год. При этом следует учитывать, что далеко не все страдающие зависимостями обращаются за медицинской помощью, поэтому данные статистики не могут показать нам реальную картину.

Игровая зависимость

Другой вид зависимости - игровая. **Игровая зависимость имеет много разновидностей** и многими воспринимаются как безобидное развлечение, один из способов развлечься и отдохнуть, однако азарт, привлекательность «лёгких» денег быстро увлекает.

В начале человек изредка делает небольшие ставки, а выигрывая, спокойно уходит, осознавая минимальную вероятность повторного выигрыша. Проигрыш отталкивает от частых посещений. Кто-то останавливается на этом этапе. Но некоторые идут дальше и начинают играть чаще и дольше, но желание еще не перешло в привычку и прекращение игры пока ещё возможно.

Постепенно человек замечает, что ему трудно остановиться, он начинает нервничать при проигрыше, а при выигрыше ставит всю сумму обратно. С каждым проигрышем растет иллюзия близкой удачи, появляется свои системы комбинации чисел, суеверия и ритуалы. Трепетное ожидание желанного выигрыша и есть тревожный признак зависимости. Если желания становятся заметными и их трудно преодолевать, то возможно лечение игровой зависимости стало для Вас актуальным. Не стоит забывать, что **игровая зависимость приводит не только к возникновению навязчивых мыслей об игре, повышению тревоги и разрушению отношений с близкими, но и к значительным денежным потерям.**

Компьютерная зависимость (интернет-зависимость, игровая зависимость) является сравнительно «молодой» и в тоже время особенно актуальной в наше время разновидностью зависимости.

Компьютерная зависимость опасна в первую очередь тем, что **приводит к значительному нарушению адаптации в обществе** (неспособность работать или учиться, неспособность создать семью или даже обслуживать самого себя).

Человек, страдающий компьютерной зависимостью, **переносит все свои желания, потребности, амбиции в виртуальное пространство и постепенно подменяет реальную жизнь виртуальной.**

В жизни любого человека важное значение имеет общение с другими людьми, а знакомства и последующее общение часто бывает легче завязать в онлайн пространстве. Проблемой это становится, когда при обилие виртуальных знакомств, в реальной жизни разрушаются все социальные связи: портятся отношения со знакомыми, друзьями, родственниками.

В современном мире большое число людей проводят значительное время за компьютером. Работа, учёба, поиск информации, развлечения - для многих компьютер, в том числе использование интернета, являются необходимостью. **Однако, если большую часть своего свободного времени Вы проводите за компьютером, если онлайн игры привлекают Вас больше, чем развлечения реальной жизни, если желание проверить электронную почту или свою страничку на сайте социальной сети возникает по несколько раз за день и становится навязчивой идеей, если общение с друзьями и знакомыми онлайн для Вас интереснее, чем общение в реальности, то это первые признаки компьютерной зависимости.**

Зависимость как черта личности.

Человек социальное существо и постоянно стремится к взаимодействию с другими людьми, в частности заводить дружеские и любовные отношения, создавать семью. Но для некоторых людей

привязанность к другому человеку может стать чрезмерной и болезненной. Потребность в другом человеке в этом случае становится всепоглощающей, близкий человек становится главным и единственным смыслом жизни, затмевая все остальные сферы жизни.

Чаще всего такое зависимое поведение проявляется в любовных отношениях, однако нередко такие болезненные отношения возникают между близкими родственниками. На почве зависимости практически невозможно построить конструктивные отношения, что заставляет страдать обоих.

Зависимый постоянно требует от другого подтверждение своей значимости, важности и нужности, такого рода подтверждений никогда не бывает достаточно. Из-за этого возникает чувство обиды и формируется противоречивое отношение к объекту зависимости (сочетание любви и ненависти).

Другой вариант - полное подчинение своих планов, целей, интересов объекту зависимости. Расставание с объектом зависимости, при таких отношениях, может вызывать у зависимого тяжёлые эмоциональные состояния: депрессию, тревогу, возможно даже возникновение суицидальных мыслей. Причиной такой зависимости является убеждение человека в том, что он недостаточно компетентен, не способен справиться с жизненными трудностями самостоятельно и поэтому постоянно нуждается в ком-то рядом. То есть, зависимость в этом случае является личностной чертой зависимого, с которой можно и нужно работать.

Необходимо принимать во внимание, что любая форма зависимого поведения не является проблемой одного человека, оно затрагивает и близких зависимого. Часто человек не в состоянии контролировать поведение, так как отрицает или обесценивает проблему, обвиняет во всем других, рационализирует собственное поведение. Подобные защитные механизмы не позволяют адекватно и трезво оценить и контролировать собственное состояние и осознать масштабы проблемы. Практически всегда поведение зависимого не только разрушает его контакт с

близкими, но и приносит множество проблем в их жизнь. Близкие, как правило, испытывают тревогу и беспокойство за зависимого, чувство вины из-за того, что не предотвратили зависимое поведение или из-за того, что не могут помочь. Часто родственники отказываются от своей собственной жизни ради того, чтобы контролировать поведение и состояние зависимого, пытаются помочь ему.

Примером тому может служить страдающий алкоголизмом отец семейства, который устраивает скандалы, тратит семейный бюджет на алкоголь или даже избивает членов семьи.

Другой пример - молодой человек, трудоспособного возраста проводит всё время у компьютера, при этом не работает и не учится, вынуждая родителей заботиться о нём и обеспечивать его материально.

С зависимостью очень сложно справиться самостоятельно, а в некоторых случаях невозможно.

Сила воли, наличие жизненных ценностей и приоритетов, не связанных с объектом зависимости, очень важны в преодолении зависимого поведения, однако, зачастую этого бывает недостаточно.

Зависимость всегда развивается по **определённым стадиям**, её формирование описано и предсказуемо. Но за возникновением зависимого поведения всегда лежат **социально-психологические причины**, которые часто и препятствуют лечению.

Обращение к специалистам поможет не только справиться с негативными физиологическими и эмоциональными последствиями зависимости при отказе от объекта зависимости, но и позволит разобраться, почему возникло зависимое поведение. Однако, обязательным условием успешного лечения является **осознание проблемы** и желание лечиться со стороны человека, страдающего зависимостью.

Часто человек, страдающий зависимостью, отказывается от помощи специалистов или соглашается под давлением близких, но это не приносит результатов.

Проблема заключается в том, что пока человек сам не захочет справиться с зависимостью, не разберётся в причинах её возникновения лечение не может быть эффективным.

Поэтому, если кто-то из Ваших близких страдает от зависимого поведения, то, в первую очередь, **Ваша помощь должна заключаться в том, чтобы убедить его обратиться к специалистам.** В период лечения зависимому необходима поддержка и участие близких, однако не стоит брать на себя больше ответственности, чем это необходимо.

Зависимый человек сам несёт ответственность за своё выздоровление и чрезмерная забота со стороны близких может оказать обратное действие. Ведь одной из причин зависимости является привлечение внимания, желание почувствовать свою важность и нужность. Поэтому может сформироваться примерно следующее убеждение: «Только пока я страдаю и мне нужна помощь, обо мне заботятся». Такое убеждение только подкрепит зависимое поведение. Естественно, это не означает, что нельзя уделять внимания страдающему зависимостью.

Эмоциональная поддержка, поощрение каждого шага к выздоровлению непременно окажет положительное воздействие.