



## Коротко о зависимости (аддикции): виды, факторы, признаки и способы преодоления

Одной из актуальных проблем современности является аддиктивное поведение.

**Аддиктивное поведение** (addiction – склонность) одна из форм деструктивного поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных предметах или активностях (видах деятельности), что сопровождается развитием интенсивных эмоций. Этот процесс настолько захватывает человека, что начинает управлять его жизнью. Человек становится беспомощным перед своим пристрастием. Волевые усилия ослабевают и не дают возможности противостоять аддикции.

Выбор аддиктивной стратегии поведения обусловлен трудностями в адаптации к проблемным жизненным ситуациям: сложные социально-экономические условия, многочисленные разочарования, крушение идеалов, конфликты в семье и на производстве, утрата близких, резкая смена привычных стереотипов. Для нашего времени характерно и то, что происходит очень стремительное нарастание изменений во всех сферах общественной жизни.

Аддиктивная (зависимая) личность в своих попытках ищет свой универсальный и слишком односторонний способ выживания – уход от проблем.

Все виды аддикций можно разделить на две группы:

**Химическая** (зависимость от конкретных веществ).

В этой группе выделяют следующие виды зависимого поведения: алкогольная зависимость, наркомания, токсикомания, пищевая зависимость (переедание, анорексия, булимия, орторексия)

**Поведенческая** (зависимость от действий).

Поведенческие аддикции имеют психологическую или психофизиологическую природу и связаны с повторением навязчивых действий, которые успокаивают или дают ощущение удовлетворения.

К ним относят: интернет-зависимость, компьютерная зависимость, номофобия - зависимость от мобильных телефонов, трудовголизм (работогольная аддикция), шопоголизм, патологическая любовь и сексуальная аддикция и пр.

## **Факторы, влияющие на формирование зависимого типа поведения:**

нестабильность политической ситуации в стране;  
слабое участие государства в жизни народа;  
неправильный стиль воспитания ребенка в семье;  
асоциальное поведение родителей, неблагоприятная психологическая обстановка в семье;  
детская психотравма как фактор аддиктивного поведения;  
генетическая предрасположенность человека к различным формам аддиктивного поведения;  
меланхолический тип темперамента человека;  
минимальная мозговая дисфункция и задержка психического развития личности;  
отсутствие хобби и смысла жизни;  
длительное пребывание в состоянии фрустрации;  
слабое развитие эмоционального интеллекта личности;  
слабая сила воли, слабый тип нервной системы;  
стресс, депрессия;  
проблемы с учебой, академическая задолженность у студентов в период сессии;  
развод родителей, распад семьи;  
смерть близкого человека;  
дефицит положительных эмоций в жизни;  
проблемы в личной жизни, отсутствие взаимопонимания с близкими и коллегами

## **Самодиагностика склонности к аддикции**

Существует семь признаков, по которым можно распознать нездоровые отношения с любимыми вещами (действиями/веществами/продуктами):

**У Вас изменилось поведение.** Ради удовольствия Вы способны выйти ночью из дома, поехать на другой конец города, обмануть.

**Вам плохо, когда источник удовольствия отсутствует.** Без привычных действий или препаратов вы испытываете тревогу, волнуетесь, не можете сосредоточиться на бытовых делах.

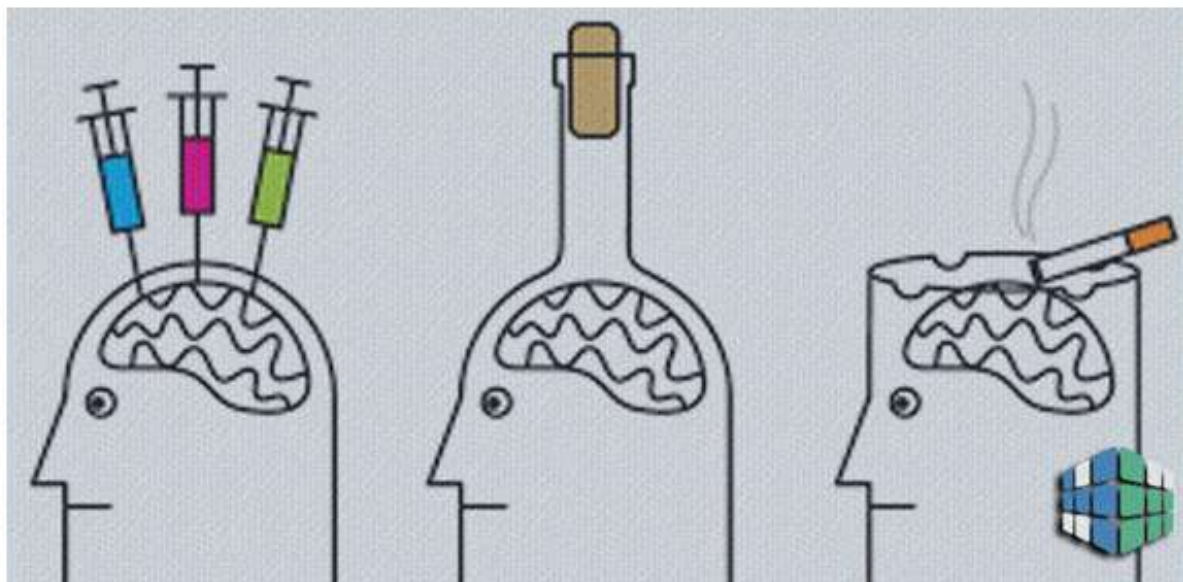
**Вы тратите на удовольствие слишком много денег.** Вы не покупаете необходимые вещи, не оплачиваете счета за квартиру, занимаете деньги у знакомых.

**Вы ощущаете физиологический дискомфорт.** Когда пытаетесь отказаться от привычного удовольствия, начинается головная боль, нарушение сна, непонятная усталость или классическая ломка.

**Вы меняете решение.** Например, при добровольном отказе от сладкого, Вы начинаете придумывать разные отговорки – почему Вам нужно «сладкое для мозга» или без привычной конфеты Вы не сможете сосредоточиться на работе.

**Вы меняете привычный распорядок дня.** День начинается и проходит под лозунгом любимой привычки. Если Вам не дается совершить привычный ритуал, Вы будете нервничать и чувствовать, что «что-то не так».

**Вас не интересует мнение окружающих.** Вас не пугают скандалы, ультиматумы, проблемы на работе, осуждение родных. Вы думаете только о своей привычке и доказываете свою правоту.



### Как быть, если обнаружили аддиктивное поведение?

Первое, что мешает справиться с зависимостью – это отрицание того, что она есть. Мы не можем перестать зависеть в соцсетях, если искренне считаем «а что здесь такого?». Поэтому:

**Шаг 1.** Признайте, что у Вас есть зависимость.

**Шаг 2.** Напишите список причин, почему ее нужно побороть.

**Шаг 3.** Опишите свою жизнь без предмета или действия, доставляющего удовольствие.

**Шаг 4.** Повесьте листок с описанием на видном месте – чтобы он напоминал вам о лучшем будущем.

**Шаг 5.** Заручитесь поддержкой близких и друзей.

**Шаг 6.** Прекратите общение с теми, кто не поддерживает Ваше желание стать лучше.

**Шаг 7.** Оцените степень аддикции по достоинству, при необходимости обратитесь к специалисту.

Каждый человек рождается с зависимостью от воздуха, воды, тактильных ощущений. Но общество подбрасывает нам все новые зависимости. Вопрос в том, поддаемся мы искушению или включаем рациональное мышление. Если мы начинаем критично размышлять о новом гаджете или очередной порции пиццы, подключаем самоиронию и здравый смысл, то аддиктивное поведение нам не грозит.

