

Зависимое поведение, его причины, факторы риска. Формирование зависимости

Пожалуй, каждому человеку встречались на жизненном пути люди, страдающие той или иной зависимостью. К сожалению, статистика неутешительна.

Так, **число употребляющих наркотики** людей по сравнению с показателями 2010 г. возросло на 22%. Прогноз на основе демографических изменений предполагает, что к 2030 году число людей, употребляющих наркотики, во всем мире увеличится еще на 11% (по подсчетам экспертов, каждый пациент с наркоманией в течение своей жизни **вовлекает в употребление** наркотических средств **от 5 до 17 человек**). По данным Министерства внутренних дел Республики Беларусь, в 2021 году в нашей республике также наблюдался рост числа пациентов, страдающих наркоманией, и находящихся под наблюдением у психиатра-нарколога наркологической службы (**2021 г. – 12 833 человека, 2020 г. – 12 346, 2019 г. – 12 664**). **Факты алкоголизма в Беларуси в 2020 г. отмечены в 13 016 случаях.**

Зависимость причиняет боль близким и мешает полноценно жить самому человеку. Однако не стоит отчаиваться. При грамотно подобранном лечении, возможно вернуться к нормальной жизни. Для этого нужно понимать механизм формирования зависимости, её причины, а главное – обратиться к хорошему специалисту и серьезно взяться за выздоровление.

Зависимость или **аддикция** (англ.addiction – зависимость, пагубная привычка, привыкание) – непреодолимое влечение к веществам или объектам, выражающееся в совершении определенных действий, при отсутствии которых человек испытывает психологический дискомфорт.

Отличие зависимости от увлечений и хобби – разрушительное воздействие на личность.

При этом не развиваются другие стороны личности, имеющие потенциал, часто обрываются социальные связи. Формируется окружение таких же аддиктивных личностей, что вовлекает человека в замкнутый круг. Изучением зависимостей занимается сразу несколько наук, такие как психология, социология, медицина. В зависимости от того посредством чего осуществляется уход из реальности выделяются фармакологические или химические, субстанциональные и пищевые зависимости.



Зависимости разделяют на два основных вида:

➤ **Химические (фармакологические) аддикции.**

Зависимость от определенных веществ. Потребность в объекте зависимости выражается физиологическими реакциями. Сюда относятся:

- наркомания;
- алкоголизм;
- токсикомания.

➤ **Нехимические (психологические, субстанционные) аддикции.**

Потребность в объекте выражается в крайнем психологическом дискомфорте. При этом возможны психосоматические проявления. Количество психологических зависимостей растет.

К субстанциональным аддикциям относятся:

- компьютерные зависимости;
- игорные зависимости;
- эмоциональные (секс- и любовные зависимости);
- трудо- или работаголизм;
- пищевые зависимости и др.

Проявляются аддикции в социально приемлемых либо социально опасных формах.

✓ **Социально приемлемые формы аддикции:**

- духовные практики;
- медитации;
- влюбленность;
- творчество;
- трудоголизм;
- интернет – зависимость;
- шопоголизм;
- экстремальный спорт;
- переедание.

✓ **Социально опасные:**

- токсикомания;

- наркозависимость;
- клептомания и др.

Распространение различных видов зависимого поведения (наркомания, алкоголизм, токсикомания, игромания, интернет – зависимость и др.) представляет собой серьезную угрозу для современного общества и требует объединения усилий специалистов различного профиля. Глубокое понимание причин, механизмов и факторов возникновения зависимости подразумевает обращение внимания как на личностные особенности аддиктов, так и на внешние, в частности на социально – психологические условия развития склонности к аддиктивному поведению.

Индивид с аддиктивным поведением направляет всю свою активность на удовлетворение своей зависимости. Аддиктивное поведение предоставляет человеку наиболее простую возможность ухода от решения насущных проблем, способ мнимого избавления от кризисных переживаний, оно является максимально заманчивым способом убежать от себя, избежать сложного процесса личностного становления и развития. В основе зависимости, лежит стремление к уходу от реальности путем достижения измененного состояния сознания посредством приема психоактивных веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности с целью развития и поддержания интенсивных эмоций. Что бы человек ни использовал для изменения сознания — химические вещества (алкоголь, наркотики, табак), самоубеждение (отнесем сюда фанатизм, любовь и медитации), отклонения в поведении (асоциальность, гипер/гипо/асексуальность, неприемлемое половое поведение, альтруизм, аутоагрессивность, азарт и др.), нарушение функций внутренних органов (всевозможное дыхание, гимнастики и прочая физкультура, изменения качества и количества питания) — только один биохимический механизм является желаемой мишенью. Это система эндогенных опиатов — естественного подкрепления. Несмотря на то, что между деградировавшим алкоголиком, необъятной домохозяйкой, «потерявшим голову» влюбленным и, к примеру, монахом, общество не усматривает ничего общего, психопатологические и химические (нейромедиаторные, т. е. связанные с особыми веществами, образующимися в головном мозге) нарушения этих организмов будут примерно одинаковы.

Люди индивидуальны и потому каждый ищет свой способ получить удовольствие. Патологическим влечение становится тогда, когда приобретает неодолимый характер. Новые и новые дозы найденного вещества или действия усугубляют болезнь. Человек становится зависим. Он теряет одновременно и здоровье и свободу. Нарушается работа центров мозга, отвечающих за волю, влечение, нарушается функционирование организма в целом. С тем, что не работает, природа расправляется. Бесконечное и бессмысленное нажатие на клавишу удовольствия, безотчетное повторение стереотипных действий, приводит к деградации. Есть такая расхожая фраза — ослабоумливает любая зависимость.



Факторы формирования зависимостей:

- **Биологические – наследственные факторы.** Дети алкоголиков нередко становятся такими же зависимыми личностями, даже если проживали отдельно от пьющих членов семьи. Дело в том, что особенности функционирования нейромедиаторных систем обуславливают степень изначальной толерантности к психоактивным веществам. У людей с высокой толерантностью, которая имеет генетическое происхождение, зависимость формируется быстрее.
- **Психологические** – это различные патологии в личностной сфере. Сюда относят акцентуации характера и психопатии.
- **Мотивационно – потребностные факторы** – это стремление самоутвердиться в коллективе, поддержать субкультурную традицию или удовлетворить любопытство. Это часто характерно для подростков.
- **Социальные факторы** – у человека, выросшего в дисфункциональной семье, есть большой риск возникновения зависимости. Этот риск возрастает, если в семье злоупотребляли алкоголем или наркотиками.

Факторы часто пересекаются. Глядя на алкоголика, можно решить, что он является проблемным сам по себе или больным человеком. От взгляда обывателя ускользает тот факт, что этот человек существует не отдельно сам по себе, это не «отрезанный ломоть», а часть общей системы семьи, в которой он родился, и частью той семьи, которую создал сам, став взрослым. У зависимого есть партнёр. В психологии такого человека называют **«созависимым»**, т.е. зависимым от человека с зависимостью. Созависимый не принимает наркотики, не уходит в запой, ему это ни к чему, ведь его наркотик – это его партнёр. У каждого в этой паре есть нечто общее, хотя на первый взгляд они кажутся противоположностями друг друга. Как у зависимых, так и у созависимых личностей в анамнезе – травма, сопряженная с проявлением сильных чувств, которые были вытеснены в бессознательное. Одна или несколько важных стадий развития в детстве были не пройдены эффективно. Такие люди не позволяют себе чувствовать боль, грусть, злость и направлять их по адресу. Отказавшись от негативных чувств, они перекрывают одновременно поток чувств вообще, и позитивных тоже. Созависимые и зависимые люди плохо дифференцируют свои чувства и

эмоции, с трудом могут сказать, что они чувствуют, будь то гнев или радость. Для них характерно ощущение унылой, серой жизни. Отсюда возникает желание увеличить амплитуду эмоций, чтобы получить хоть какое-то подтверждение, что они живы. Зависимый и созависимый, оба нуждаются в психологической помощи. Причиной зависимости может быть незавершенность одной из наиболее важных стадий развития в раннем детстве – стадии установления психологической автономии. Психологическая автономия необходима для развития собственного «Я», отдельного от родителей. Люди, у которых эта стадия развития завершается успешно, в дальнейшем не зависят от людей или вещей, находящихся вовне, которые управляли бы ими. У них существует целостное внутреннее ощущение своей уникальности и четкое представление о своем «Я» и о том, кто они есть. Они могут находиться в близких отношениях с другими людьми, не опасаясь потерять себя как личность. Они могут эффективно удовлетворять все свои потребности, обращаясь непосредственно к другим лицам, если им необходима помощь. И наконец, они не теряют общего позитивного представления о самом себе, когда окружающие критикуют их. Незавершенность этой жизненно важной стадии может лишить человека полноты ощущений всех его человеческих качеств и заставить вести очень замкнутую жизнь, в которой будет преобладать страх, неискреннее поведение и зависимости.



Для того чтобы ребенок смог успешно пройти эту фазу, родителям необходимо

- иметь надежную связь с ребенком;
- воспринимать ребенка таким, какой он есть, а не таким, каким бы им хотелось его видеть;
- не запрещать ему открыто выражать свои чувства, признавать и понимать эти чувства, а также потребности ребенка в их раскрытии;

- помогать и поощрять действия ребенка, направленные на здоровое исследование окружающего мира, пользуясь словом «да» в два раза чаще, чем словом «нет»;
- обеспечить безопасность непосредственного окружения, для того чтобы ребенок мог эффективно познавать окружающий мир, позволить ему исследовать этот мир;
- поощрять выражение независимых мыслей, чувств и действий в соответствии с возрастом ребенка;
- быть способным выразить понимание, поддержку и обеспечить воспитание, когда ребенку это понадобится;
- демонстрировать эффективную психологическую независимость, спрашивая ребенка прямо, чего он хочет, открыто выражая ему собственные чувства, определяя и прямо указывая на то, чего вы добиваетесь; быть примером для ребенка;
- определять, что вы запрещаете делать ребенку, и прямо говорить, почему, а не прибегать к силовым методам. Опыт показывает, что маленькие дети обучаются правильному поведению, наблюдая за поведением окружающих людей.