

# АДДИКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ



Человек – существо социальное и с самого рождения общество диктует как нам нужно себя вести. Семья, воспитатели, учителя, начальники и государство учат нас соблюдать социально-приемлемые нормы поведения. И конечно, находятся те, кто не приемлет правил и идет в разрез с обществом. Таких людей называют аддиктами, а их поведение аддиктивным. Суть аддиктивного поведения – это уход от реальности за счет изменения состояния психики. Способы

достижения аддикций самые разнообразные – начиная с видов деятельности и заканчивая приемом веществ.

Психологическая сущность аддиктивного поведения заключается в уходе человека от реальности, которая его не удовлетворяет. Окружающий мир оказывает воздействие на внутреннее психическое состояние аддикта и вызывает у него желание избавиться от дискомфорта. Попытка отгородиться от внешних воздействий проявляется в виде какой-либо деятельности, или употреблении химических веществ. Причем способы избавления от психического дискомфорта являются для человека болезненными. Эта болезненность проявляется в социальной дезадаптации и неконтролируемом стремлении человека повторить выбранный способ поведения.

Психология аддиктивного поведения различает химические и нехимические аддикции. В целом эти разновидности зависимого поведения можно представить в виде классификации:

## 1. Нехимические аддикции:

- гэмблинг (тяга к азартным играм);
- интернет-аддикция;
- сексуальная аддикция;
- аддикция отношений или созависимость;
- шопинг (аддикция к трате денег);
- трудовоголизм.

## 2. Химические аддикции:

- алкоголизм;
- наркомания;
- токсикомания.

## 3. Промежуточная группа аддикций:

- аддиктивное переедание;
- аддиктивное голодание.

## АДДИКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПОДРОСТКОВ

В последние несколько лет проявление аддиктивного поведения участилось среди подростков. Это явление стало проблемой национального масштаба. Первопричиной такого отклонения подростков от реальности является нарушение взаимодействия ребенка с той социальной средой, в которой он растет и развивается. Чаще всего влияние на

подростка оказывают родители, сверстники и школа. Период переходного возраста – нелегкое время, и если подросток не находит поддержки в семье, либо семейный климат нельзя назвать благоприятным, то поиски подростком истины могут привести к плачевным последствиям. По данным ряда исследований под воздействием аддикций чаще всего оказываются несовершеннолетние от 11 до 17 лет. Различные опьяняющие вещества хотя бы раз пробовали 85% подростков. Причем у такого же процента опрошенных поставщиками наркотических средств являлись знакомые и друзья. Главной причиной возникновения аддиктивного поведения у подростков, а также привыкания к психотропным веществам является ошибочное мнение взрослых, что эту проблему должна решать наркология. На самом деле детский и подростковый алкоголизм и наркомания являются единым целым, а проблему нужно решать на психолого-педагогическом уровне.

## Профилактика аддиктивного поведения



Прежде чем начинать бороться с аддиктивным поведением человека, стоит помнить ряд нюансов. Аддикт – человек, неадекватно воспринимающий реальность, у него нарушена самооценка, он не осознает своих проблем и почти постоянно живет в стрессе. Болезненное состояние психики аддикта способствует развитию астмы, возникновению головных болей, тахикардии, аритмии, язвенной болезни желудка и прочих соматических недугов. Психологическая профилактика аддиктивного поведения должна заключаться в отдельном подходе к каждой группе видов отклоняющегося поведения.

### 1. Профилактика наркомании и алкоголизма:

- прежде всего, необходимо помочь человеку осознать свою проблему;
- аддикт должен изменить отношение к окружающему миру и к самому себе;
- необходимо провести осторожную работу с механизмами психологической защиты;
- аддикцию должен заменить интерес к чему-либо безопасному в психологическом плане.

### 2. Профилактика тругололизма и шопоголизма:

- развивайте в человеке навыки коммуникации;
- аддикт должен научиться слушать других;
- обучайте человека придерживаться не только сугубо своей точки зрения;
- аддикт должен научиться проявлять себя в общении с другими.

Если принятые меры профилактики аддикции не помогли, либо поведение человека уже не поддается непрофессиональной коррекции, необходимо обратиться за помощью к специалисту. Прежде чем вы это сделаете, стоит помнить – аддикция это, прежде всего, проблема расстройства психики. Все физические проявления и состояния организма – это уже следствие аддикции. Поэтому избавление человека от зависимого поведения должно проходить с помощью медицинских препаратов и психотерапевтического вмешательства.