Что такое аддиктивное поведение?

Современное общество характеризуется кризисными явлениями во многих сферах общественной жизни. Трудные социально-экономические условия, резкая смена привычных стереотипов, дестабилизация финансового положения, неудачи на пути достижения значимых целей, различные психоэмоциональные проблемы и многие другие факторы способствуют потере чувства безопасности у человека. Возникает реальная проблема страха перед действительностью. Этот страх порождает стремление уйти от реальности. В большей степени этому страху подвержены люди с низкой переносимостью трудностей и низкими адаптационными способностями. В поисках средств защиты от напряжения, дискомфорта, стресса такие люди часто прибегают к стратегиям аддиктивного поведения.

Аддиктивное поведение 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.

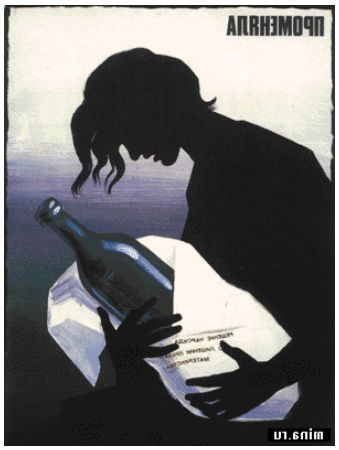
Этот процесс настолько захватывает человека, что начинает управлять его жизнью. Человек становится беспомощным перед своим пристрастием.

Волевые усилия ослабевают и не дают возможности противостоять аддикции. Аддиктивная личность в своих попытках ищет свой универсальный и слишком односторонний способ выживания - уход от проблем. Естественные адаптационные возможности такого человека нарушены на психофизиологическом уровне.

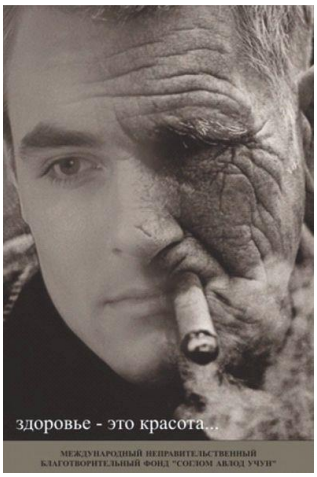
Первым признаком этих нарушений является ощущение психологического дискомфорта. Перепады настроения всегда сопровождают нашу жизнь, но люди по-разному воспринимают эти состояния и по-разному на них реагируют. Одни готовы противостоять превратностям судьбы, брать на себя ответственность за происходящее и принимать решения, а другие с трудом переносят даже кратковременные и незначительные колебания настроения и психофизического тонуса. В качестве способа восстановления психологического комфорта они выбирают аддикцию, стремясь к искусственному изменению психического состояния, получению субъективно приятных эмоций.

Таким образом, создается иллюзия решения проблемы. Подобный способ “борьбы” с реальностью закрепляется в поведении человека и становится устойчивой стратегией взаимодействия с действительностью.

Об аддиктивном поведении можно говорить тогда, когда вовлеченность в деятельность, отношения с другим субъктом или пристрастие к употреблению определенного химического вещества приобретает болезненный характер. О болезненность этих способов избавления от психологического дискомфорта свидетельствуют следующие признаки:



1. Неконтролируемое и малоосознаваемое стремление к повторению избранного способа поведения;
2. Социальная дезадаптация;
3. Саморазрушение (психическое и биологическое).



Классификация аддикций (зависимостей)

Существует несколько классификаций зависимого поведения, в основе большинства из них лежит вид аддиктивного агента (объекта, вида деятельности, отношения), посредством которого осуществляется изменение настроения и уход от реальности. Все виды аддикций (зависимостей) можно разделить на две большие группы: химические и нехимические, выделяется также промежуточная группа, объединяющая в себе свойства первой и второй.

1. ***Нехимические аддикции:*** **гэмблинг (страсть к азартным играм), интернет-аддикция, любовная аддикция, сексуальная аддикция, аддикция отношений (созависимость), работогольная аддикция, шопинг (аддикция к трате денег) и т.д.**
2. ***Химические аддикции:*** **алкоголизм, наркомания и токсикомания, курение, прием лекарственных средств в дозах, превышающих терапевтические.**
3. ***Промежуточная группа:*** **аддиктивное переедание, аддиктивное голодание.**

Личностные особенности, оказывающие влияние на формирование аддиктивного поведения:

повышенная тревожность, низкая стрессоустойчивость, неустойчивая самооценка, низкий уровень самоконтроля, неспособность к сопереживанию, некоммуникабельность, повышенный эгоцентризм, низкое восприятие социальной поддержки, стратегия избегания при преодолении стрессовых ситуаций, направленность на поиск ощущений, стремление к социальному одобрению, высокий уровень депрессии, агрессивность и др.

Профилактика аддиктивного поведения

Большую роль играет профилактика аддиктивного поведения. Многое зависит от сознательного отношения к себе, своим потребностям, от осознания своих личностных особенностей, ценностных ориентаций в юношеском возрасте.

Каждому молодому человеку важно уметь анализировать свой внутренний мир, свои поступки и поведение. Наименьшую склонность к аддиктивному поведению имеют люди, обладающие следующими качествами: самодостаточность; коммуникативная и социальная компетентность; способность конструктивно вести себя в конфликтных ситуациях; адекватная самооценка, способность контролировать аффект; способность к отсроченной разрядке напряжения.

Нужно расширять свою компетенцию в таких важных областях, как психосексуальное развитие, культура межличностных отношений, технология общения, способы преодолевания стрессовых ситуаций, конфликтология и собственно проблемы аддиктивного поведения.

Снизить риск возникновения у человека различного рода зависимостей может чтение специальной литературы, направленной в своем содержании на расширение объема знаний о реальной жизни. Данная информация необходима для обретения свободы выбора, для развития адаптивных способностей и понимания важности умения жить в реальной жизни и решать жизненно-важные проблемы без страха перед действительностью, и пользуясь разнообразными активными стратегиями преодоления стресса.

Неоценимый вклад в профилактику аддикций может внести культура религиозных чувств, если она ориентирована не на уход от реальности бренного мира, а, напротив, наделяет человека высшей духовной и нравственной силой для противостояния трудностям и аддиктивным влечениям.