

## ЗАВИСИМОСТЬ БЕЗ ВЕЩЕСТВА

Под зависимостью очень часто понимают только такие ее проявления, которые связаны с употреблением наркотиков, алкоголя или табака. Современное понимание феномена зависимости шире. Зависимостью называется не только зависимость от различных химических веществ, которые способны вызывать у людей различные приятные состояния, эйфорию, наслаждение. Зависимостью считается любое чрезмерное, избыточное, занимающее все свободное время использование самых разных объектов или совершение различных действий с целью достижения определенного психоэмоционального состояния (радости, удовольствия, спокойствия, возбуждения и др.).

Состояние зависимости может возникать не только от введения в организм психоактивных химических веществ (таких как алкоголь, никотин, наркотики, ПАВ), но и от таких действий, которые сопровождаются сильными эмоциями, доставляющими удовольствие.

Классификация нехимических форм зависимого поведения производится по объекту зависимости (игра, другой человек, техническое средство, пища и т.д.). Выделяют также группу социально приемлемых зависимостей: трудовоголизма, спортивная, религиозная и др.

Нехимические зависимости настолько разнообразны, что говорить о какой-то категории людей, подверженных этому расстройству, не приходится. Человек любого возраста, пола, вероисповедания, мировоззрения может найти себе интерес и увлечение, который сделает его зависимым, но, все таки, особенно подвержены формированию зависимого поведения подростки.

Выделяют следующие виды нехимических зависимостей:

1. Патологическое влечение к азартным играм (гейминг);
2. Сексуальные зависимости;
3. Зависимость от покупок (неконтролируемый шопинг);
4. Бьюти - зависимость (зависимость от красоты собственного тела и изменений с целью его совершенствования);
5. Технологические зависимости:
  - компьютерная (интернет, игровая зависимость; зависимость от общения в социальных сетях). Феномен интернет-зависимости представляет собой разные поведенческие зависимости (трудогольную, общения, сексуальную, любовную, игровую и т. д.), где компьютер является лишь средством их реализации;
  - гаджет - зависимость (от мобильных телефонов, планшетов, селфи – зависимость). Номофобия – боязнь остаться без смартфона даже на незначительное время – стала официально считаться болезнью.

Среди форм нехимического зависимого поведения, наиболее актуальными для подросткового возраста являются следующие:

- Игромания (гейминг);
- Компьютерная (интернет, игровая зависимость; зависимость от общения в социальных сетях);
- Гаджет – зависимость;
- Бьюти – зависимость;
- Селфи – зависимость;
- Любовная зависимость.
- Сексуальная зависимость.

Зависимость может возникнуть в процессе любой деятельности. Любое человеческое увлечение, будь то игра, работа, путешествия, спорт, секс, прием пищи или напитков, программирование, коллекционирование, забота о собственном здоровье и т. д., в своих крайних формах может приводить к саморазрушающему поведению, отрыву от реальности и угрозе здоровью и жизни. Поэтому, любая чрезмерная зависимость таит в себе опасность разрушения личности, развитие психических или соматических болезней.

Признаки различных видов зависимостей. Факторы риска. Профилактика.

- Игромания, гейминг.

Азартные игры, которые наиболее распространены среди несовершеннолетних: карточные, «игра в наперстки», лотерея, ставки на результаты спортивных состязаний.

Большему риску в игровой зависимости в подростковом возрасте подвергаются юноши. Вовлечение в игру происходит в возрасте 11—15 лет, основными формами у подростков является игра в игровые автоматы, домино, карты, монополию, азартные Интернет-игры, ставки на результаты спортивных состязаний.

Выделяют ряд признаков, характерных для азартных игр как одного из видов зависимого поведения. К ним относятся:

1. Постоянная вовлеченность, увеличение времени, проводимого в ситуации игры.

2. Изменение круга интересов, постоянные мысли об игре, преобладание и в воображении ситуаций, связанных с игровыми комбинациями.

3. Потеря контроля, выражающаяся в неспособности прекратить игру как после большого выигрыша, так и после постоянных проигрышей.

4. Характерно постепенное увеличение частоты участия в игре, стремление к все более высокому риску.

5. Быстро нарастающее снижение способности сопротивляться соблазну. Это выражается в том, что, решив раз и навсегда «завязать», при малейшей провокации (встреча со старыми знакомыми, разговор на тему игры, наличие рядом игорного заведения и т. д.) гемблинг возобновляется.

Факторы, предрасполагающие к формированию игровой зависимости:

- участие в играх родителей, знакомых, поощрения занятия играми;
- сильное увлечение игрой с детства (домино, карты, монополия и т. д.);
- переоценка значения материальных ценностей, вещизм;
- фиксированное внимание на финансовых возможностях, зависть к более богатым родственникам и знакомым, убеждение в том, что все проблемы можно решить с помощью денег.

Факторы, препятствующие подростковому гемблингу:

- формирование семьей системы ценностей, в которой нет приоритета материального, вещей, денег, богатства;
- отсутствие в семье увлечения азартными играми и легенд о том, что можно быстро разбогатеть с помощью выигрыша;
- воспитание в семье таких качеств, как умение честно зарабатывать и сохранять свои деньги, составлять, поддерживать и разумно распоряжаться бюджетом.

- Гаджет-зависимость

Виртуальная среда для подростков — это их реальность, в которой легче общаться и делиться информацией.

Зависимость от гаджетов у подрастающего поколения еще с дошкольного возраста часто формируют сами родители, которые являются активными пользователями социальных сетей, а дети только копируют эту модель поведения.

Факторами риска формирования гаджет – зависимости являются:

- раннее начало увлечения детей «электронными игрушками»;
- длительность и «стаж» работы с гаджетами;
- сложные взаимоотношения с близкими людьми;
- отсутствие хобби;
- психосоматические и поведенческие особенности подросткового возраста.

Признаки гаджет - зависимости у подростков:

- большую часть свободного времени (6 - 10 часов) проводит за электронными устройствами;
- у подростка нет реальных друзей, зато много виртуальных;
- подросток раздражается при необходимости отвлечься от работы или игры и становится тревожным; не способен спланировать окончание сеанса работы или игры;
- расходует (или требует) значительные суммы денег на постоянное обновление как программного обеспечения (в том числе игр), так и новые электронные устройства;
- забывает о домашних делах, учебе и договоренностях в ходе работы или игры с электронными устройствами;
- пренебрегает собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за электронными устройствами;
- ему все равно, что есть, лишь бы не отрываться от монитора, он вообще часто забывает о еде;
- во время игры начинает разговаривать сам с собой или с персонажами игры так, будто они реальны;
- становится более агрессивным;
- ощущает эмоциональный подъем только тогда, когда садиться за интернет - игру.

- Бьюти - зависимость

Зависимость от красоты — относительно новое направление зависимого поведения, которое заключается в повышенном внимании к своему внешнему виду, в желании его постоянного улучшения. Зависимость имеет множество проявлений, таких как стремление к худобе (анорексия), чрезмерное использование косметики и бьюти-процедур, пластической хирургии (юномания), зависимость от загара (танорексия), постоянное непреодолимое желание заниматься спортом и фитнесом (фитнесмания).

Как и при любой другой зависимости, бьюти-зависимый подросток стремится уйти от реальности, пытаясь искусственным путем изменить свое тело, и, как следствие, психическое состояние, повысить удовлетворенность собой, принятие своего физического облика.

- Селфи – зависимость

Селфи-зависимость - расстройство, для которого характерно постоянное желание фотографировать себя и размещать снимки в соцсетях.

Выделяют три уровня селфи - зависимости:

1) На первом уровне подросток делает автопортрет не менее трех раз в день, но не размещает фотографии в социальных сетях.

2) Второй уровень наступает тогда, когда фотографии выкладываются на собственной страничке в интернете.

3) Самая тяжелая стадия – хроническая, когда желание делать селфи уже не контролируется. Подросток фотографирует себя круглосуточно и размещает («постит») фото в социальной сети не меньше шести раз в день.

Соцсети привлекают неуверенных в себе детей. Вместо того, чтобы проявлять себя в обществе других, подросток пытается проявить себя через соцсети: меняет «аватарки», ежедневно делает много постов, создает иллюзию своего социального успеха, пренебрегая живым общением.

- Эротические зависимости, ранняя сексуальная зависимость, которая начинает формироваться в подростковом возрасте.

Признаками сексуальной зависимости являются повторяющаяся потеря контроля над своим сексуальным поведением и продолжение такого сексуального поведения, несмотря на вредные разрушительные последствия для здоровья и успешной личной жизни.

Взросшая сексуальная активность подростков обусловлена молодежной и подростковой субкультурами с более либеральными взглядами на секс, изменение отношения всего общества к сексуальному поведению подростков.

Для всех подростков, независимо от пола, важным фактором, провоцирующим вступление в сексуальные отношения, оказываются особенности детско - родительских отношений.

У девушек ранний сексуальный опыт часто связан с тем, что отцы критичны по отношению к ним, что подталкивает их к поиску мужского внимания. У юношей наличие половой жизни, напротив, связано с низкой требовательностью и отсутствием необходимой строгости отцов и отстраненностью матерей, от которых они не получают четкой системы требований и ограничений. Кроме того, возможно следование родительской модели неразборчивости в сексуальном поведении.

- Любовная зависимость.

Она проявляется в стремлении к полному растворению в другом человеке, которого такие отношения рано или поздно начинают тяготить. Опасность любовной зависимости состоит том, что она оказывает разрушительное влияние на состояние физического здоровья человека, является причиной сильного психологического дискомфорта. Зависимый человек испытывает чувство ревности, страха, тревоги, неуверенности в себе, он надеется, что партнер поможет справиться с внутренней болью, одиночеством. И сталкивается со своим разочарованием от того, что поведение любимого человека не оправдывает его ожиданий. В результате

возникает конфликт, отношения разрываются. В отдельных случаях расставание с любимым человеком может служить причиной самоубийства подростков. Литература, искусство, эстрада приносят в неокрепшее сознание подростка убеждение в том, что проявлениями настоящей любви являются ревность, страдания, отчаяние, душевная боль. В такой ситуации подростку трудно отличить здоровые любовные отношения от зависимых.

Степень тяжести зависимого поведения варьирует от практически нормального поведения, когда можно говорить лишь о вредных привычках, до тяжелых форм психологической и физической зависимости, которые сопровождаются выраженной соматической и психической патологией и социальной дезадаптацией.

К формированию зависимого поведения, а затем и зависимости, приводит потребность в изменении своего психофизиологического состояния, которым они не удовлетворены и не умеют его регулировать. Выбор подростком конкретного объекта зависимости определяется сочетанием таких факторов, как его привлекательность и доступность, специфическое действие на организм и психическое состояние; воздействие социального окружения, для которого этот объект является особо ценным или модным. Различные формы зависимого поведения имеют тенденцию сочетаться и переходить друг в друга. Например, подросток, тратящий чрезмерно много времени на видеоигры, может одновременно много курить и злоупотреблять алкоголем. Или подросток, зависимый от личных, сексуальных отношений, при их разрыве начинает злоупотреблять наркотиками и становится наркозависимым.

Создается впечатление, что нехимические зависимости могут покрывать в значительной степени, все стороны жизни человека: любовь, работу, деньги, спорт и т.д. Получается, что любая «чрезмерная» форма поведения человека таит в себе потенциальную угрозу возникновения зависимости к ней. Как ни парадоксально это звучит, но все многообразие нашей жизни – это спектр потенциальных зависимостей. «Примерный» с социальной точки зрения человек может иметь социально приемлемую форму зависимостей - «трудоголизм», в личной составляющей счастья возможно присутствие некоторого количества любовной и сексуальной, в нравственности – религиозной. Чрезмерное увлечение хобби могут превращаться в варианты компьютерной зависимости, игровой и т.д. В неумении найти другие способы снятия напряжения или проведения досуга присутствуют даже элементы химической зависимости – традиционное для ряда стран употребление алкоголя.

*Главный признак появления зависимости – это появление очень сильно выраженного эмоционального дискомфорта и сильных негативных эмоций, агрессии в том случае, когда человек временно лишается возможности делать то, что приносит удовольствие, и по необходимости должен переключиться на что – то другое.*

Любая форма зависимости носит патологический характер, если выходит за рамки, отличные от нормы, установленной обществом. Выход за эти рамки ведет к самому тяжелому последствию – социальному отклонению, дезадаптации.

Пока человек выполняет свои социальные функции (ученик, работник, мать, отец), он находится в поле жизни общества. Когда виртуальный мир, мир гаджетов, интернета, азартных игр, т. д., становится важнее реальной жизни, когда человек выходит из учебных, профессиональных, общественных, культурных, семейных сфер жизнедеятельности, когда интересы уходят в виртуальное или любое другое пространство зависимости, он становится бесполезным и непродуктивным для социума.

Существуют так называемые «социально приемлемые» зависимости:

- трудоголизм;
- спортивная зависимость.

Принято различать спорт «для здоровья» - физическую культуру и спорт высших достижений (профессиональный). Кроме того, выделяют и так называемые экстремальные виды спорта, которые в наши дни завоевывают все большую популярность. Именно спорт высших достижений и экстремальный спорт могут привести к появлению зависимости.

Потенциал социально - приемлемых зависимостей может быть использован как механизм вытеснения для преодоления химических зависимостей, например, когда у подростка, злоупотребляющего ПАВ, вместо химической зависимости сознательно формируют зависимость от спорта, дающую лечебный эффект.

#### Предпосылки появления нехимических зависимостей

1. Биологические предпосылки возникновения зависимости – определенный, своеобразный для каждого подростка способ реагирования на воздействие различных веществ, факторов окружающей среды, неспособность психики справиться со сложной ситуацией. Подростки, склонные к формированию зависимостей, тяжело переносят психологический дискомфорт, вызванный трудными для них жизненными ситуациями: проблемами в семье, в школе, с близкими, со сверстниками. Они ищут лёгкие пути выхода из них, уходя в виртуальную реальность, изменяя своё психическое состояние, совершают то, что приносит приятные

эмоции, чувство успокоения, создавая иллюзию решения проблемы, выхода из сложной ситуации, идут по пути наименьшего сопротивления.

## 2. Социальные предпосылки возникновения зависимости.

К социальным предпосылкам возникновения нехимической зависимости можно отнести следующие:

- Мода - на стиль, образ жизни, когда та или иная форма зависимого поведения становится необходимой болезненной потребностью. Средства массовой информации создают привлекательные образы людей, формируют новые параметры общества потребления, «должного» поведения в разных сферах жизни.

- Влияние групп сверстников.

Вхождение подростка в неформальные группы, стремление идентифицировать себя с этой субкультурой также может способствовать возникновению у него «популярной» в данной группе зависимости.

- Неогранизованность в проведении свободного времени.

Отсутствие досуга, социально одобряемых развлечений в окружении, банальная скука и любопытство.

Если подросток не посещает занятия в кружках или секциях, у него нет никаких позитивных увлечений, то свободное время подростка быстро заполнится общением в неконтролируемых взрослыми компаниями, уходом в виртуальную реальность, или круглосуточным общением в социальных сетях.

- Семейные факторы:

- несовместимость мировоззрения родителей и их детей; отсутствие эмоционального и духовного контакта, совместного отдыха и деятельности подростков и родителей; нарушение эмоционального контакта между матерями и подростками. Нарушенные внутрисемейные детско – родительские отношения являются одним из базовых факторов появления зависимого поведения;

- отсутствие контроля со стороны родителей, низкая дисциплина в семье и др.

Несформированность системы ценностей, отсутствие в ней важнейшей ценности - самой жизни.

Это объясняется отсутствием так называемой «временной» перспективы в подростковом возрасте, ощущением того, что жизнь будет еще очень и очень длинной. Чем старше становится человек, тем большую ценность приобретает для него жизнь, становясь богаче и разнообразней по своему содержанию. Указание подросткам на то, что зависимости, как химические, так и нехимические, угрожают жизни, не всегда достигают цели.

Факторами риска формирования зависимого поведения подростков являются следующие:



### Индивидуальные:

- акцентуации характера, конформность, присущая подростковому возрасту, психопатические склонности;
- ощущение собственной незначительности и ненужности, заниженная самооценка, неспособность адекватно реагировать на происходящее и выражать свои чувства, низкий самоконтроль.
- семейные: отсутствие эмоционального контакта в семье, интереса и контроля со стороны родителей, отсутствие в семье четких правил поведения, злоупотребление азартными и компьютерными играми членами семьи.
- школьные: низкая успеваемость, конфликты со сверстниками, присутствие игровой зависимости в школе. Когда большинство одноклассников увлечено популярной сетевой игрой, сложно остаться в стороне и прослыть «белой вороной». Нежелание быть аутсайдером - важный момент в становлении зависимостей у подростков.

Любая зависимость находит свои «жертвы» среди тех, кто не сумел добиться уважения и самоуважения, в чьей жизни оказался вакуум дел, любви, интересов, доверия, заботы, ответственности. Зависимое поведение часто становится средством для достижения цели, восполнением неудовлетворенных потребностей.

Зная об особенностях подросткового возраста, родители могут дать возможность своему ребенку удовлетворять свои потребности приемлемыми способами. Родительские требования и установки не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями подростка в движении, познании, общении со сверстниками.

В семье для подростка значимыми факторами являются эмоциональная стабильность и защищенность, взаимное доверие членов семьи. Подросток нуждается в умеренном контроле его действий и умеренной опеке с тенденцией к развитию самостоятельности и умения принимать ответственность за свою собственную жизнь. Родители должны осознавать, что только в их руках создание гармоничной атмосферы и доверительных отношений. Когда подростку комфортно находиться среди своих домашних, ему не нужно будет прятаться от негативных эмоций за ширмой зависимого поведения.

Освоение членами семьи эффективных способов сотрудничества, построение гармоничных отношений и совместное решение проблем являются эффективным способом преодоления зависимого поведения у подростков. Наиболее важным является умение членов семьи именно решать проблемы, а не исключать их из собственной жизни.

Это требует родительских времени, знаний, внимания и сил. Но с лихвой окупается теплом, доверием и душевным комфортом всех членов семьи.

Как этого добиться?

*К* – контроль (родительский, эмоциональный, временной, технический).

*А* – альтернатива (спорт, искусство, занятия по интересам, учеба, живое общение). Важным направлением работы по преодолению зависимого поведения подростка является правильная организация его свободного времени, основная цель которой состоит в направлении азарта, риска, свойственных этому возрасту, в социально - положительное русло.

*К* – культура (свод правил и поведения общения с техническими средствами, обязательный для всех членов семьи). Задача взрослых — научить подрастающее поколение использовать гаджеты для поиска информации и обучения, создать благоприятную атмосферу вокруг ребенка, чтобы виртуальный мир не воспринимался им, как место, куда хочется совершить побег от реальности.

Важнейшей задачей семьи является формирование у подростка четкой системы ценностей, в которой нет приоритета материального, вещей, денег, богатства над нравственным, духовным, тем, что мы называем «общечеловеческим». В этой системе не должно быть установки на жизнь как непрерывного процесса получения удовольствий, развлечений, богатства или достижения славы любым путем. Важно воспитание четких акцентов приемлемого и недопустимого поведения, позитивного и негативного отношения к конкретным явлениям жизни. Этим мы сделаем своеобразную «прививку» подростку, которая позволит выработать «иммунитет» к зависимостям, поможет выстоять в сложных жизненных ситуациях.

Источники:

1. Афанасьев Ю.В., Матвеева Ю.А. «Нехимическая зависимость (методическое пособие)», изд – во «Северсталь», Череповец, 2017
2. Воронцов Д.В., Занина Л.В. и др. «Профилактика зависимостей подростков в вопросах и ответах. Практическое пособие для родителей и педагогов», изд - во «Кредо», М., 2015
3. <https://www.narcom.ru/cabinet/online/88.html>