

«Поговорим о главном...»
(профилактика зависимостей)

«Учитель разума – в школе,
учитель души – в кругу семьи».
Ламартин – французский
историк, поэт

Значение слова «зависимость» менялось с течением времени. Оно происходит из латинского языка, *addicere*, и обозначает «связанный с» или «порабощенный», в его начальной формулировке не ассоциировалось с употреблением химических веществ. В Средние века им описывали не поведение, связанное с употреблением веществ, а скорее «привычки» или «склонности». Некоторые авторы обозначают зависимость, как «продолжительное совершение действий, приводящих к неблагоприятным последствиям, снижение контроля над участием в этих действиях, склонность к навязчивым мыслям об этих поступках, с целью достижения определенного психоэмоционального состояния».

Существует множество факторов влияющих на возникновение и протекание зависимостей, они могут быть как внутренние (личностные), так и внешние (социальные). К внутренним факторам относят: индивидуальные особенности личности (любопытство, подражание, неуверенность и др.), неудовлетворенность сложившейся жизнью, невозможность осуществления личных планов и др. К внешним причинам относят: доступность, способность повышать настроение и активность, существование мифов о возможностях уводить от жизненных проблем (П. Чандра). Также к причинам можно отнести: неблагоприятные семейные взаимоотношения, влияние сверстников, моду, войны, природные катаклизмы, экономическую нестабильность в стране и т. д. (В. Хаске).

Причин, которые могут привести к формированию зависимого поведения у любого человека множество, особенно во время «переходного

состояния», когда происходят наиболее активные и значимые изменения в жизни. Что и происходит в подростковом возрасте, когда проходит свое завершение период созревания и формирования не только организма, но и личности в целом, устанавливается отношение к основным ценностям жизни, и прежде всего к своему собственному здоровью. Подростки стремятся к самостоятельности, к свободе самовыражения. Однако личностная свобода предполагает и ответственность за выбор, ответственность за результаты, что не всегда ими осознается. Поэтому для родителей наиболее важно помочь своему ребенку-подростку в осознании себя как личности, своих чувств и эмоций и подготовить его к выходу в мир взрослых.

В современном обществе можно выделить 10 типов зависимостей, которые делятся на две основные группы: химические и поведенческие зависимости.

Химические зависимости – комплекс физиологических, поведенческих и познавательных явлений, при которых употребление психоактивных веществ начинает занимать более важное место в системе ценностей человека, чем другие формы поведения, которые ранее были более важные для него. Химические зависимости делятся на 2 типа:

1. Алкогольная зависимость.
2. Наркотическая зависимость.

Поведенческие зависимости – комплекс физиологических, поведенческих и познавательных явлений, где объектом зависимости становится какая-либо форма влечения или поведенческий акт, а не психоактивные вещества. Поведенческие зависимости делятся на 8 типов:

1. Гейминг (игровая зависимость);
2. Компьютерная (гаджет) и интернет зависимость;
3. Бьюти – зависимость (зависимость от красоты);
4. Адреналиномания;
5. Любовная зависимость (любовь к недоступному объекту);
6. Зависимость от отношений;

7. Трудоголия;
8. Сексуальная зависимость.

У химических и поведенческих зависимостей есть ряд общих симптомов. Все зависимые постоянно стремятся к источнику удовольствия и не могут преодолеть это желание, считают его для себя сверхзначимым, предпочитают свой источник удовольствия прочим, пренебрегают ответственными делами и обязанностями ради реализации зависимого поведения, и так далее.

Психологические причины зависимого поведения различны, они могут закладываться в определенный возрастной период и по-разному проявляться в дальнейшем, таким образом, формируются различные уровни зависимости у человека.

У зависимого человека в раннем детстве имелись какие-то постоянные конфликты, следствием которых стала социальная отчужденность и самоизоляция, априорное восприятие социума, как враждебного, фрустрированная агрессия на более сильный субъект-фрустратор, и прочие проблемы. Эти конфликты не решаются в силу инфантильности «Я», отступления перед трудностями, враждебного или иждивенчески-потребительского отношения к социуму.

Также, когда человек сталкивается в детстве с постоянными конфликтами, у него появляется социальная оппозиционность, неустойчивость социальных связей и дефицит персональной любви, стремление к социальной включенности и, в то же время, оппозиционное, иждивенчески – потребительское отношение к социуму. У таких людей появляются завышенные притязания и стремление к совершенству, нарциссизм, что, в то же время, позволяет немного сгладить противоречия высокими профессиональными или иными достижениями и способствует более продуктивной социальной включенности. Тем не менее, их психологическое состояние остается напряженным из-за необходимости

тяжелого для них выбора между социальной оппозиционностью и включенностью.

Если человек имеет постоянные конфликты в подростковом возрасте, то вырабатывается социально-позитивная, невротическая социализация и потребность в социальной включенности. Такие люди склонны подчинять собственные притязания и потребности общественным интересам, требованиям и нормам (конфликт «личного и общественного»). За счет социальной включенности у них не наблюдается мощных конфликтов, порождающих изоляционистские или оппозиционные стремления, они способны социализировать собственные нарциссические тенденции в угоду обществу и подавить аффекты ради социальной включенности.

Согласно классификации Всемирной организации здравоохранения, профилактику зависимости принято разделять на первичную, вторичную и третичную.

Первичная профилактика – это комплекс первичных учебных, воспитательных, информационных, психологических мероприятий и средств, направленных на предотвращение употребления психоактивных веществ, снижение компьютерной и интернет-зависимости. В целом первичная профилактика направлена на предотвращение появления проблем развития и поведения в будущем.

Вторичная профилактика связана с преодолением зависимости на ранней стадии.

Третичная профилактика ориентирована на предотвращение или решение проблем дальнейшего развития зависимости.

Благодаря профилактике - предотвратить зависимое поведение человека можно еще на ранних стадиях. Большую роль в этом играют родители.

Любой ребенок, да и взрослый человек не исключение, хочет жить и быть счастливым – свободным от проблем и зависимостей, но не всегда знает, что делать. Особенно ребенок, которому не хватает жизненных

навыков, что бы справиться с теми сложностями, которые возникают на его пути. Или подросток, становление которого сопровождается ощущением конфликта с собой и окружающим миром, отчего появляется ощущение одиночества.

Первичная профилактика предполагает совместную деятельность родителей со специалистами разных учреждений, направленную на формирование личностных ресурсов, обеспечивающих преобладание ценностей здорового образа жизни, формирование антинаркотической установки, а также развитие навыков, необходимых для решения конфликтов, противостояния групповому давлению, в том числе связанному с употреблением психоактивных веществ.

Необходимо подчеркнуть, что подростки зачастую не знакомы со способами снятия стресса, организации своего времени, способами саморегуляции. Современная молодежь черпает знания об этом, общаясь со своими сверстниками в виртуальном мире. При этом отмечается неумение современных подростков и молодежи распоряжаться своим свободным временем, противостоять многочисленным соблазнам, организовывать свое жизненное пространство.

В данном случае, у подростков, зависимость выступает либо способом «заменить» отсутствие важных навыков и внутренних ресурсов, чем то более простым и понятным: компьютерные игры, общение с плохой компанией, фанатичное следование моде или кумиру и т.д.; либо возможностью самоутвердиться – занять определенный статус в той группе, к которой они себя относят: курение «на слабо», татуировки и пирсинг, фанатичное занятие спортом и т.д.

Важная роль семьи в первичной профилактике заключается в том, чтобы дать возможность ребенку приемлемыми способами восполнить недостающие внутренние ресурсы или почувствовать свою значимость, как среди близких, так и среди сверстников. Чтобы восполнить и сохранить внутренние ресурсы в семье для ребенка важно получать эмоциональную

стабильность и защищенность, взаимное доверие членов семьи. Ребенок нуждается в умеренном контроле его действий и умеренной опеке с тенденцией к развитию самостоятельности и умения принимать ответственность за свою собственную жизнь. Когда ребенок чувствует поддержку и принятие со стороны своих близких и значимых для него людей, когда он может спокойно, без критики и осуждений рассказать о том, что для него важно и он знает, что ему помогут разобраться в своих чувствах и переживаниях – тогда ему незачем скрываться от проблем через зависимости.

Эффективным способом преодоления зависимости выступает гармонизация отношений внутри семьи, возможность не просто обсуждать возникающие проблемы, а совместно их решать – поддерживать друг друга в трудных ситуациях или в тех ситуациях, которые могут казаться неразрешимыми, а у детей ввиду недостатка жизненного опыта и знаний таких ситуаций может быть много.

То, что происходит в семье, те ценности, которые формируются у ребенка, благодаря родительскому воспитанию, станут необходимой опорой для него. Опорой, которая позволит выдержать все трудности, с которыми придется встретиться на этапе взросления и в жизни.

Родителям важно:

- Поддерживать ребенка, когда он самостоятельно стремится к чему-то и когда столкнется с трудностями;
- Умеренно контролировать его действия, позволяя действовать самостоятельно, но с возможностью получить помощь;
- Помочь правильно организовать свободное время, чтобы направить, активность ребенка и подростка в социально-положительное русло;
- Внимательно слушать, что говорит ребенок и давать советы когда он их попросит;

- Научить говорить «нет», если его стараются вовлечь в противоправные действия;
- Любить своего ребенка и говорить ему об этом, как за достижения и успехи, так и просто за то, что он есть!

Ценности, заложенные в семье, помогут быть более устойчивым к вовлечению в зависимость. Главное, чтобы ребенок чувствовал любовь и поддержку в кругу семьи!

Петухова И.П.

методист

Терпелец А.Е.

педагог-психолог

Источники

1. Смирнов А. В. Половые особенности проявлений «аддиктивного», «пограничного» и «не-аддиктивного» типов индивидуальности на глубинно-психологическом уровне интегральной индивидуальности
2. Смирнов А.В. Опросник диагностики аддикций «ОДА-2010»: Методическое пособие. — Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. пед. ун-та, 2010. [Smirnov A.V. Oprosnik diagnostiki addikcij «ODA-2010»: Metodicheskoe posobie. — Ekaterinburg: Izd-vo Ural. gos. ped. un-ta, 2010.]
3. Убейконь Д.А., Руденко Н.В., Голубь А.А. КЛИНИЧЕСКАЯ И НЕЙРОПСИХИАТРИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПОВЕДЕНЧЕСКИХ ЗАВИСИМОСТЕЙ // Таврический журнал психиатрии. 2017. №4 (81).
4. Купцова Светлана Анатольевна Профилактика аддиктивного поведения учащихся в условиях образовательных учреждений // Концепт.2019. №2.
5. Chandra P. S., Senegal K. V. High-risk sexual behavior and sensation seeking among heavy alcohol users // Indian J. Med. Res. Feb. – 2003. – V. 117. – 110 p.
6. Alcohol-specific rules, personality and adolescents' alcohol use: a longitudinal person-environment study / V. Haske, C. M. Rutger, E. Engels, M. Dekovic. – 2007. – Vol. 102. – P. 1064–1075.
7. Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В. Социодинамическая психиатрия. М.: Академический Проект, Екатеринбург: Деловая книга, 2000. 460 с.