**Аддиктивное (зависимое) поведение как уход от реальности**

***Зависимость и система регуляции психики***

   С проблемой желания ухода от реальности как подростков, так и взрослых людей сталкиваются практически все люди. Не все замечают и понимают, что с их близкими и друзьями творится что-то неладное.

   Конечно бывает и явно видно, что человек зависим (наркомания, алкоголизм и т.д.). Однако все эти явления имеют один корень - попытку ухода от реальности. Называется это явление стратегией зависимого или аддиктивного поведения.

   Суть зависимого поведения заключается в том, что стремясь уйти от реальности, люди пытаются изменить свое психическое состояние, что дает им иллюзию безопасности, восстановления равновесия посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных предметах или активностях (видах деятельности), что сопровождается развитием интенсивных эмоций.

   Зависимость бывает от:

- алкоголя,  
- наркотиков,  
- лекарственных препаратов,  
- токсических веществ,  
- азартных игр,  
- компьютера,  
- еды (переедание или голодание),  
- работы,  
- длительного прослушивания музыки и т.д.

   В каждом из нас заложена возможность преодоления жизненных препятствий, стресса, а также возможность адаптации к среде проживания. Стресс нам необходим, он делает нас сильнее, как физические тренировки спортсменов. Люди, у которых эти механизмы нарушаются становятся подвержены зависимым формам реакции. В результате какой-то экстремальной ситуации, постоянного стресса, переживаний, несоответствующих возрасту человек начинает искать выход из ситуации одним единственным путём - бегством от проблем.

   Психологическая зависимость образуется по принципу порочного замкнутого круга: психологические проблемы и сложности в их решении→употребление ПАВ (алкоголя, наркотических веществ, табакокурение) для их решения→временное облегчение→разрушение способностей решать психологические проблемы и накопление этих проблем.

   В трезвом состоянии зависимый: испытывает разрушительные эмоции (вину, стыд, раздражение, тревогу, депрессию и др.); не может принимать решения и предпринимать нужные действия; отсутствуют интерес к жизни, ценности, стремления (скука, апатия, одиночество, тоска и т.д.); разбалансированная самооценка (от сильно заниженной до сильно завышенной); не может анализировать проблемы и находить способ их решения.

   Зависимому нужны ПАВ потому, что он не способен управлять своим психологическим состоянием без употребления: регулировать эмоции, стабилизировать самооценку, принимать решения и предпринимать действия, чувствовать «осмысленность» и интерес к жизни, обдумывать и анализировать проблемы и др.

   Психологическое выздоровление – это восстановление способностей управлять своей психикой и избавление от непереносимых психологических состояний.

***2. Развитие зависимости***

   Чем больше у человека психологических проблем и чем меньше у него развиты способности их решать, тем более он предрасположен к зависимости.

*0-я стадия – отсутствие психологической зависимости*. У человека нет потребности в употреблении ПАВ для регуляции психики и решения своих психологических проблем. Отправной точкой является резкое изменение психического состояния в связи с первым знакомством с каким-либо наркотическим веществом, азартной игрой, деятельностью и т.д. То есть человек понимает, что есть лёгкий способ быстро изменить своё состояние.

*1-я стадия – встраивание ПАВ в систему регуляции психики*. Человек предпочитает употреблять для решения некоторых психологических проблем (хотя может их решить без употребления). Возрастают положительные эффекты от употребления. Негативные последствия незаметны. Человек начинает прибегать к к алкоголю, табаку, наркотикам, когда встречается с затруднениями, чем выше темп проявления неприятностей, тем чаще он обращается к данной форме поведения.

*2-я стадия – неспособность регулировать психикой без ПАВ*. У зависимого разрушается способность решать некоторые психологические проблемы без употребления – употребление становится вынужденным. Уменьшаются положительные эффекты от употребления до полного исчезновения. Возрастают негативные последствия употребления. Наблюдается постоянное обращение к ПАВ, на уровне логики повлиять на человека совершенно невозможно, так как привязанность лежит на эмоциональном уровне. В этот период проблемы близких людей теряют свою значимость.

*3-я стадия – разрушение личности*. Накапливается такое количество психологических проблем, а личность деградирует до такого состояния, что употребление уже не решает никаких психологических проблем. Происходит полное погружение в зависимость, окончательное отчуждение и изоляция от общества. Сами ПАВ не приносят прежнего удовлетворения. Употребление становится необходимостью, но при этом не приносит облегчения – точка невозврата. Заканчивается смертью.

Формы зависимости могут сменять одна другую, что делает иллюзию решения проблем еще устойчивее и сильнее. Это опасно не только для самого человека, но и для тех, кто его окружает.

***3. Зависимость и деградация личности***

Употребление ПАВ не только останавливает личностное развитие человека, но и приводит к деградации личности, человек начинает как бы психологически «расти назад». Личность зависимого становиться инфантильной (детской, неразвитой).

Характеристики личности зависимого:

1. Неспособность брать ответственность на себя.
2. Источник вех проблем в мире, чтобы проблемы ушли, мир должен измениться.
3. Эгоцентризм («Я» в центре мира, «мир крутится вокруг меня»).
4. Преобладают «детские» эмоции (вина, обида, стыд, раздражение, депрессия, тревога, одиночество, скука и т.д.) над взрослыми (уверенность, целеустремленность, уважение, смирение, вера, надежда, любовь и т.д.).
5. Колебания самооценки от полного самоуничижения до грандиозности и мании величия.
6. Поведение импульсивно, непродуманно, подчинено сиюминутным желаниям и эмоциям.
7. Преобладают желания по принципу «хочу все, сразу и само». Неспособность ставить реальные цели, откладывать желаемое на потом, строить исполнимые планы по достижению желаемого.
8. Ценности детские, преобладают телесные потребности, духовные потребности не развиты.
9. Детский идеализм и чувство справедливости. Неспособность различить идеальное и реальное.
10. Неспособность к абстрактному мышлению – невозможно отстраниться от проблемы и обдумать ее безэмоционально.
11. Лживость. Неспособность быть честным с собой и другими.

   Зависимый человек из-за «детскости» своей личности неспособен жить во «взрослом» мире, ему необходимы для этого «костыли». Такими «костылями» становятся ПАВ, но при этом употребление еще больше разрушает личность зависимого.

*Признаки зависимости*:

-отрицание зависимости и негативных последствий употребления;

- чувства вины, стыда, неполноценности и т.д., связанные с употреблением;

-эйфорическая память;

-навязчивые желания и мысли об употреблении;

- «неприятное» психологическое состояние в трезвости (раздражение, тревога, депрессия, вина, унылость, скука, одиночество и т.д.);

-потеря ситуационного контроля (незапланированное употребление).

Наиболее опасным и деструктивным типом аддиктивного поведения (вызывающим как физиологическую, так и психологическую зависимость, разрушительно действующий и на организм и на психику человека) является наркотическая зависимость.

***4.Что делать, если среди вашего окружения есть зависимые люди?***

Если вы видите, что ваш близкий попал в такую беду, то первым делом вам нужно самим понять, что своими силами с этим не справиться и нельзя не обращать на проблему внимания. Второй шаг - самый сложный - убедить зависимого в том, что ему необходима помощь. И наконец стадия самого лечения. На это может уйти несколько лет.

*Отдел организационно-методического обеспечения профилактической работы*

*ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики города Старого Оскола»*

*Психолог****Емельянова Анна Александровна***