

Зависимое поведение как добровольное, разрушающее подчинение.

Зависимость (наркомания, алкоголизм, другие зависимости) – это болезнь, имеющая биологические, психологические и социальные основания. Характеризуется потерей контроля над употреблением, своим психологическим/физическим состоянием и социальной жизнью.

Злоупотребление является одним из симптомов болезни, когда злоупотребление прекращается, сама болезнь не проходит и проявляется в других симптомах. Зависимость болезнь прогрессирующая и заканчивается смертью больного.

Зависимость развивается по принципу «порочного круга»: у человека есть определенные проблемы (психологические, социальные), он употребляет психоактивные вещества - ПАВ (алкоголь, наркотики, каннабиноиды, курительные смеси) для облегчения. ПАВ приносит временное облегчение, но при этом проблемы в долговременном плане только увеличиваются. Чувства вины, стыда, страха заставляют человека употреблять снова и снова.

В процессе употребления ПАВ формируется зависимое поведение.

Зависимое поведение личности это глубокая, рабская зависимость от некой власти, непреодолимая вынужденная сила, которая требует от человека тотального повиновения.

Зависимое поведение представляет собой серьезную социальную проблему, поскольку в выраженной форме может иметь такие негативные последствия как утрата работоспособности, конфликты с окружающими, совершение преступлений, разрыв семейных отношений, социальных связей и т.д.

Признаки зависимого поведения:

- подмена жизненных ценностей
- чувство вины
- психологическая неустойчивость личности
- слабый адаптационный потенциал
- поверхностное восприятие действительности
- повышенная тревожность
- низкая или высокая самооценка (преобладает чувство превосходства)
- манипулирование людьми, которые находятся рядом
- склонность обвинять кого-то в неудачах
- агрессивность
- скрытность

На формирование зависимого поведения оказывает влияние ряд факторов: биологический, психический, социо-культурный.

Биологические факторы

Экспериментальные данные позволяют предположить, что предпочтение к ПАВ обуславливаются несколькими генами, т.е. полигенное наследование. Генетически предопределяются особенности обмена веществ человека, определяющие различную чувствительность отдельных людей к ПАВ, различную психосоматическую реакцию на него. О роли генетических факторов свидетельствует и тот факт, что дети, биологические родители которых были зависимыми от ПАВ, но адаптированные в нормальных семьях, имеют риск развития зависимости в 4 раза выше по сравнению с обычными детьми.

Психические факторы

Нельзя прогнозировать с большой степенью вероятности на основании характерологических особенностей, станет ли человек наркоманом. Зависимость может

встречаться среди любых типов личности, однако некоторые личностные черты способствуют наркотизации: импульсивность, стремление к получению удовольствий, низкая переносимость боли и фрустрации, неустойчивость интересов, черты личностной незрелости (неадекватная самооценка, слабый самоконтроль).

Социально - культуральные факторы

Каждый человек находится в уникальном социальном окружении, которое влияет на него. Показано, что в развитии зависимости имеет значение характер воспитания: повышается риск развития зависимости в условиях воспитания по типу гипопротекции (недостаток родительской заботы и внимания, слабый контроль за поведением, отсутствие интереса к личной жизни) и в условиях жестких взаимоотношений. Неблагоприятные условия жизни повышают риск развития зависимости: нищета, бездомность, безработица, неграмотность, род занятий с высоким уровнем стресса. Большую роль играет фактор доступности наркотиков (медработники, бармены). Психотравмирующие жизненные обстоятельства — смерть близких, развод, потеря работы. Социальные катаклизмы — быстрые изменения в социальной действительности ведут к тому, что выработанные ранее навыки деятельности теряют эффективность.

Рассматривая меры по преодолению зависимого поведения необходимо выделить восемь путей изменения зависимого поведения человека:

1. Повышение осознания - исследование чувств и мыслей, получение новой информации о причинах аддиктивного (зависимого) поведения.
2. Социальная поддержка — внешние условия помогают человеку измениться (семья, коллеги, друзья, члены групп самопомощи).
3. Высвобождение эмоций — яркие эмоциональные переживания связанные с проблемой (в ходе работы со специалистом).
4. Обязательства — человек берет на себя ответственность за происходящее с ним.
5. Противодействие — человек замещает нездоровый интерес, действия на здоровые (меняет реакции на внешние стимулы)
6. Внешний контроль — человек изменяет окружающую обстановку, что бы снизить вероятность событий приводящих к возникновению проблем (регуляция самих стимулов)
7. Поощрение — приводит к успешным переменам в поведении, поднимается самооценка.
8. Поддерживающие отношения — поддержка семьи, друзей, коллег возвращает чувства причастности к социуму, доверие.

Заведующий отделением социальной реабилитации

И.В.Панова