

Зависимость у подростков: виды, причины, рекомендации

Титова Юлия Михайловна



Структура лекции:

1. Общая характеристика зависимого поведения.
2. Факторы, влияющие на возникновение зависимого поведения.
3. Профилактические мероприятия.
4. Социально-педагогическая коррекция зависимого поведения.

Подростковый комплекс характеризуется:

- 1) беспокойством,
- 2) тревогой,
- 3) склонностью подростка к резким колебаниям настроения,
- 4) меланхолией,
- 5) импульсивностью,
- 6) негативизмом,
- 7) конфликтностью,
- 8) противоречивостью чувств,
- 9) агрессивностью.

Зависимость – норма или патология?

Термин «**addictus**» означает «приговаривать свободного человека к рабству за долги», т. е. аддикт (зависимая личность) — это тот, кто связан долгами.

Метафорически зависимым (аддиктивным) поведением называется глубокая, рабская зависимость от некой власти, от непреодолимой вынуждающей силы, которая обычно воспринимается и переживается как идущая извне, будь то наркотики, сексуальный партнер, пища, деньги, власть, азартные игры.

Понятие зависимости имеет ряд синонимов, принципиально важных для осознания ее сущности: «привязанность», «привычка».

Общие признаки зависимого поведения:

1

Устойчивое стремление к изменению психофизического состояния.

4

Вызывает личностные изменения и социальную дезадаптацию.

2

Наблюдается непрерывный процесс формирования и развития аддикции.

5

Формирование аддиктивной установки.

3

Цикличность.

Особенности лиц с аддиктивными формами поведения:

- 1) сниженная переносимость трудностей повседневной жизни наряду с хорошей переносимостью кризисных ситуаций;
- 2) скрытый комплекс неполноценности, сочетающийся с внешне проявляемым превосходством;
- 3) внешняя социабельность, сочетающаяся со страхом перед стойкими эмоциональными контактами;
- 4) стремление говорить неправду;
- 5) стремление обвинять других, зная, что они невиновны;
- 6) стремление уходить от ответственности в принятии решений;
- 7) стереотипность, повторяемость поведения;
- 8) зависимость;
- 9) тревожность.

Особенности лиц с аддиктивными формами поведения: сниженная переносимость трудностей повседневной жизни наряду с хорошей переносимостью кризисных ситуаций

Основной особенностью индивида со склонностью к аддиктивным формам поведения является **рассогласование психологической устойчивости в случаях обыденных отношений и кризисов**. В норме, как правило, психически здоровые люди легко приспосабливаются к требованиям обыденной (бытовой) жизни и тяжелее переносят кризисные ситуации.

У аддиктивной личности отмечается **феномен «жажды острых ощущений»**, характеризующийся побуждением к риску, обусловленным опытом преодоления опасности. По мнению Э. Берна, у человека существует **шесть видов «голода»**, обусловленные данной «жаждой»:

- 1) голод по сенсорной стимуляции;
- 2) голод по признанию;
- 3) голод по контакту и физическому поглаживанию;
- 4) сексуальный голод;
- 5) структурный голод, или голод по структурированию времени;
- 6) голод по инцидентам.

Человек не находит удовлетворения чувства «голода» в реальной жизни и стремится снять дискомфорт и неудовлетворение реальностью стимуляцией тех или иных видов деятельности.

Особенности лиц с аддиктивными формами поведения: скрытый «комплекс неполноценности»

У аддиктивных личностей наблюдается **скрытый «комплекс неполноценности»**. Они страдают от того, что отличаются от других, от того, что не способны «жить как люди».

Однако такой временно возникающий «комплекс неполноценности» оборачивается гиперкомпенсаторной реакцией. От заниженной самооценки, навеваемой окружающими, индивиды переходят сразу к завышенной, минуя адекватную. Появление чувства превосходства над окружающими выполняет защитную психологическую функцию, способствуя поддержанию самоуважения в неблагоприятных микросоциальных условиях.

Особенности лиц с аддиктивными формами поведения: социабельность

Аддиктивным личностям приходится **подстраиваться** под нормы общества, играть роль «своего среди чужих». Вследствие этого они научаются формально исполнять социальные роли, навязанные им обществом.

Внешняя социабельность, легкость налаживания контактов сопровождается манипулятивным поведением и поверхностностью эмоциональных связей.

Особенности лиц с аддиктивными формами поведения: стремление говорить неправду

Стремление говорить неправду, обманывать окружающих, а также обвинять других в собственных ошибках и промахах вытекает из структуры аддиктивной личности, пытающейся скрыть от окружающих собственный «комплекс неполноценности», обусловленный неумением жить в соответствии с устоями и общепринятыми нормами.

Особенности лиц с аддиктивными формами поведения: зависимость

Базисная характеристика аддиктивной личности — **зависимость**.

Для оценки и отнесения человека к зависимому типу выделяют перечисленные ниже **признаки**, *пяти из которых достаточно для диагностики клинической зависимости*:

- 1) неспособность принимать решения без советов других людей;
- 2) готовность позволять другим принимать важные для него решения;
- 3) готовность соглашаться с другими из страха быть отвергнутым, даже при осознании, что они не правы;
- 4) затруднения начать какое-то дело самостоятельно;
- 5) готовность добровольно идти на выполнение унижительных или неприятных работ с целью приобрести поддержку и любовь окружающих;
- 6) плохая переносимость одиночества— готовность предпринимать значительные усилия, чтобы его избежать;
- 7) ощущение опустошенности или беспомощности, когда обрывается близкая связь;
- 8) охваченность страхом быть отвергнутым;
- 9) легкая ранимость, податливость малейшей критике или неодобрению со стороны.

Особенности лиц с аддиктивными формами поведения: стремление к уходу от реальности

Наряду с зависимостью основное в поведении аддиктивной личности — стремление к уходу от реальности, страх перед обыденной, наполненной обязательствами и регламентациями «скучной» жизнью, склонность к поиску запредельных эмоциональных переживаний даже ценой серьезного риска и неспособность быть ответственным за что-либо.

Выделяют четыре вида «бегства» от реальности:

- 1) «бегство в тело»,
- 2) «бегство в работу»,
- 3) «бегство в контакты или одиночество»,
- 4) «бегство в фантазии».

Каковы критерии наличия зависимости?

1 Наличие цикличности.

5 Синдром отмены.

2 Позитивные эмоции от объекта зависимости.

6 Проблемы с окружением.

3 Ценность объекта зависимости.

7 Рецидивы.

4 Увеличение толерантности к объекту зависимости.

8 Психосоматические осложнения.

Виды зависимостей

1 Нехимические зависимости

- Гемблинг
- Любовная зависимость
- Сексуальная зависимость
- Аддикция избегания
- Работоголизм
- Зависимость от покупок
- Вещизм
- Спортивная аддикция
- Коммуникационная аддикция
- Религиозная аддикция
- Ургентная зависимость
- Синдром Тоада
- Интернет-аддикции
- Аддикция мобильных телефонов
- Телевизионная аддикция
- Гаджет-аддикция
- Пищевые аддикции

2 Химические зависимости

- Алкоголизм
- Наркомания
- Табакокурение

Внешние социальные факторы:

- технический прогресс;
- проявления групповой динамики;
- влияние субкультуры.

Индивидуальные особенности личности:

- гендер;
- возраст;
- психофизиологические особенности человека;
- наследственная предрасположенность;
- типологические особенности нервной системы;
- тип характера;
- стрессоустойчивость.

Семейные факторы, предрасполагающие к аддиктивному поведению

1

Отсутствие у родителей времени на общение с ребенком.

2

Наличие какой-либо зависимости у родителей/родителя.

3

В семье преобладали отношения друг к другу как к объектам, необходимым для манипуляции.

Акцентуации характера —

это варианты так называемого «нормального» характера, определённые черты которого чрезмерно ярко выражены, усилены (акцентуированы), что делает человека уязвимым в отношении одних психогенных воздействий и нормально и даже повышено устойчивым в отношении других.

Акцентуации характера, предложенные К. Леонгардом:

1 Демонстративный тип.

2 Эмотивный тип.

3 Гипертимный тип.

4 Дистимический тип.

5 Лабильный тип.

6 Тревожный тип.

7 Экзальтированный тип.

8 Педантичный тип.

9 Застревающий тип.

10 Возбудимый тип.

Акцентуации характера, предложенные А. Е. Личко:

1 Гипертимный тип.

2 Циклоидный тип.

3 Лабильный тип.

4 Астено-невротический тип.

5 Сенситивный тип.

6 Психастенический тип.

7 Шизоидный тип.

8 Эпилептоидный тип.

9 Истероидный тип.

10 Неустойчивый тип.

11 Конформный тип.

Гипертимный тип

Гипертимные подростки с детства отличаются большой подвижностью, общительностью, чрезмерной самостоятельностью, склонностью к озорству, недостатком чувства дистанции в отношении со взрослыми. Гипертимные подростки склонны к групповым формам **делинквентного поведения** и нередко сами становятся вдохновителями правонарушений, на которые их толкает не только жажда развлечений или желание заполучить средства для удовольствий.

Алкоголизация представляет для гипертима серьезную опасность с подросткового возраста.

Могут проявлять интерес к **наркотикам**, особенно к «модным» суррогатам, успокаивая себя мыслью, что «наркоманом от этого не станешь». Сексуальные реакции проявляются достаточно ярко, они рано пробуждаются и бывают сильными, это толкает на ранние сексуальные связи.

Эпилептоидный тип

Главной чертой эпилептоидного типа является склонность к **дисфориям** и тесно связанная с ней аффективная взрывчатость, наярженное состояние инстинктивной сферы, иногда достигающее аномалий влечений, а также вязкость, тугоподвижность, тяжеловесность, инертность, откладывающие отпечаток на всей психике.

Рано могут обнаружиться **садистские склонности**.

Эпилептоидные подростки склонны к **сексуальным эксцессам**, а их половое влечение сопряжено с садистскими, а иногда мазохистскими стремлениями.

У эпилептоидных подростков **алкоголизация** проявляется в особой манере поведения. После первых опьянений может возникнуть потребность пить «до отключения».

Истероидный тип

Его главная черта – беспредельный эгоцентризм, ненасытная жажда постоянного внимания к своей особе, восхищения, удивления, почитания, сочувствия.

Среди поведенческих проявлений истероидности у подростков на первое место следует поставить **суицидальность**.

Алкоголизм или употребление наркотиков у истероидных подростков также иногда носит демонстративный характер.

Делинквентность истероидных подростков обычно носит несерьезный характер. Побег из дома могут начинаться с первых классов школы или даже в дошкольном возрасте.

Сексуальные влечения истероидов не отличаются ни силой, ни напряженностью. В их сексуальном поведении много театральной игры.

Неустойчивый тип

В детстве они отличаются непослушанием, непоседливостью, всюду и во все лезут, но при этом трусливы, боятся наказаний, легко подчиняются другим детям.

Рано обнаруживается повышенная тяга к развлечениям, удовольствиям, праздности, безделью.

Ещё детьми они начинают **курить**.

Легко идут на **мелкие кражи**, готовы все дни напролет проводить в уличных компаниях. В подростковом возрасте тяготеют к более острым ощущениям – в ход идут **хулиганские поступки, алкоголь, наркотики**.

Сексуальные влечения не отличаются силой. Но пребывание в асоциальных группах ведет к раннему сексуальному опыту, включая знакомство с развратом и извращениями.

Каковы могут быть формы профилактики зависимого поведения?

1 Организация социальной среды.

2 Информирование.

Психологические тренинги:

А) тренинг резистентности (устойчивости) к негативному социальному влиянию;

3 Б) тренинг ассертивности или аффективно-ценностного обучения;

В) тренинг формирования жизненных навыков.

4 Образовательные программы.

5 Организация досуга.

6 Организация здорового образа жизни.

7 Активизация личностных ресурсов.

8 Минимизация негативных последствий девиантного поведения.

Этапы профилактической деятельности:



Общие методы профилактики зависимого поведения:

1 Информационный.

2 Формирование жизненных навыков.

3 Метод «эмоционального научения».

4 Метод «физиологического воздействия».

5 Метод альтернативной деятельности.

6 Пропаганда здорового образа жизни.

Профилактика зависимого поведения в семье

В семье для подростка значимыми факторами являются эмоциональная стабильность и защищённость, 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.

Иногда способный ребёнок оказывается настолько зависимым от решений, принимаемых родителями, что достигает зрелости совершенно неготовым к самостоятельной жизни.

Профилактика зависимого поведения в сфере образования

В сфере образования необходим **пересмотр некоторых подходов в воспитании и преподавании учебных предметов.**

В связи с проблемой аддиктивного поведения актуальны такие стороны школьной жизни, как адекватная учебная нагрузка детей, придание особой значимости личностному аспекту, касающемуся и детского, и педагогического контингента.

Целесообразно включение в образовательный цикл предметов интегрированных курсов, спецкурсов и факультативов, направленных в своём содержании на расширение объёма знаний о реальной жизни.

Данная информация необходима для обретения свободы и выбора, для развития адаптивных способностей и понимания важности умения жить в реальной жизни и решать жизненно важные проблемы без страха перед действительностью, пользуясь разнообразными активными стратегиями преодоления стресса.

Профилактика зависимого поведения в сфере средств массовой коммуникации

Полноценная профилактика аддиктивного поведения невозможна без участия в ней средств массовой информации – авторитетного и популярного пропагандистского органа. На представителей этой мощной индустрии должна быть возложена моральная ответственность за **качество информационной продукции и за её содержание**.

В печатных изданиях и телевизионных программах информация для подрастающего поколения в настоящее время носит в основном развлекательный характер. Дети воспринимают средства массовой информации, особенно телевидение, только как развлечение, что может уводить их от проблем реального мира в целом и проблем подросткового возраста в частности.

Коррекция и лечение зависимого поведения начинается с признания:

- 1 проблем, которые приносит зависимость;
- 2 невозможности контролирования зависимого поведения;
- 3 наличия биологических, психологических и социальных причин, влияющих на зависимое поведение;
- 4 необходимости длительных самостоятельных усилий и посторонней помощи в устранении этих причин.

Психологические защиты —

это бессознательный механизм защиты сознания от опасных для него переживаний. Заключается в искажении информации, которая может принести неприятные переживания.

Виды психологических защит

Защитное мышление	Что делает?	Как звучит?	Как преодолевать?
Отрицание	Полное непризнание проблем	У меня никаких проблем нет	Запросить обратную связь у людей, которым доверяешь
Минимизация	Преуменьшает величину проблемы	У меня не так уж много проблем с зависимостью	Провести честный анализ потерь от зависимого поведения
Вытеснение	Признает свои проблемы, но забывает про них	Ой, я забыл, что мне нельзя! Ой, я забыл сделать что-то по выздоровлению!	Напоминать себе, план дня

Виды психологических защит

Защитное мышление	Что делает?	Как звучит?	Как преодолевать?
Контроль	Признает проблему, но при этом думает, что справится с ней сам	У меня все под контролем! Я справлюсь сам, без помощи!	Провести честный анализ случаев потери контроля
Проекция	Приписывание своих проблем другим	Это не я алкоголик (наркоман, игроман), это они! Это у них проблемы!	Искать в других людях отражение себя
Сравнение	Сравнение себя с людьми, чьи проблемы еще хуже	У меня не так все плохо, как у него!	Сравнивать себя с людьми, у которых дела лучше
Фантазирование	Нереальные планы, фантазии	Я завтра брошу!	Возвращаться в «здесь и сейчас», делать «только сегодня»

Виды психологических защит

Защитное мышление	Что делает?	Как звучит?	Как преодолевать?
Морализация	Вместо того, чтобы искать решение проблемы, осуждать себя	Я конченный алкоголик (наркоман, игроман)! Что я натворил, мне нет прощения!	Отказ от чувств вины и стыда, принятие ответственности за решение проблем
Резонерство	Рассуждательство вместо поиска решения, умные и туманные формулировки, долгие разговоры и т. д.	Только вместе, взявшись за руки и вооружившись терпением и непредвзятостью, мы сможем выиграть неравный бой с врагом...	Действия вместо слов
Рационализация	Оправдание проблем, поиск других причин	Я употребляю потому, что... (жизнь, родные, начальство, обстоятельства и т. д.)	Поиск главной причины в своей зависимости

Виды психологических защит

Защитное мышление	Что делает?	Как звучит?	Как преодолевать?
Замещение	Признание проблем, но одновременно поиск других, «более важных» проблем	Да, я зависим, и с этим нужно что-то делать, но сначала нужно (заработать деньги, наладить дела в семье и т. д.)	Честный анализ того, как дальнейшее употребление повлияет на другие «более важные проблемы». Признание зависимости самой важной проблемой на сегодня
Засмеивание	Представление проблем в смешном свете	Ха-ха, у меня зависимость!	Отказ от шуток по поводу зависимости, признание «печальности» ситуации

Способы преодоления психологических защит

Защита	Часть правды	Часть лжи	Опровержение лжи	Полная правда
У меня нет проблем с алкоголем!	Не все проблемы в моей жизни связаны с алкоголем	У меня не было ни одной проблемы в жизни, вызванной употреблением алкоголя	Я несколько раз пропивал всю зарплату, я попадал в пьяные драки, меня из-за алкоголя бросила девушка и т. д.	Много проблем в моей жизни вызвано употреблением алкоголя