



*Ничего не доводи до крайности: человек,  
желающий трапезовать слишком поздно,  
рискует трапезовать на другой день поутру.*

*Козьма Прутков*

---

## **АДДИКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА**

---

Основной тезис современного общества –  
открытость

Наиболее востребованное качество  
личности – осознанность,  
ответственность в ситуации выбора

Но... широкое распространение получило  
альтернативное поведение –  
АДДИКТИВНОЕ – зависимое от вредных  
привычек

# Что такое аддикция

**Аддиктивное поведение** – стремление к уходу от реальности путем изменения психического состояния искусственным образом, при помощи приема ПАВ либо уход в азартные игры, коллекционирование, трудоголизм.

КАМЕННАЯ

ПЕЧАЛЬ...

# Особенности аддиктивной личности

---

Любая зависимость формируется преимущественно в подростковом возрасте у лиц с выраженными тенденциями к:

- Самоутверждению и немедленному выполнению своих претензий;
- Сниженной способностью к длительной целенаправленной деятельности;
- Демонстрационному проявлению чувств, подражанию и лжи;
- Сниженной самооценке, способностей к совладанию со стрессом и саморегуляции;
- Склонностью к избыточному фантазированию.

## *Почему в открытом обществе, проповедующем культ свободной индивидуальности, постоянно воспроизводится иной тип – зависимый человек?*

---

Зависимое поведение возникает при наличии большого количества свободного времени и развитии высокотехнологичных процессов.

Осознание родителями и педагогами того, что аддиктивное поведение – не случайная сторона жизни, определяющаяся внешними факторами, а закономерное поведение, возникающее в определенных условиях, позволит снизить вероятность его появления в будущем

# ОБЩЕЕ В АДДИКТИВНОМ ПОВЕДЕНИИ

---

- стремление уйти от реальности путем искусственного изменения психического состояния,
- стереотипизация этого пути, что ограничивает сферу взаимодействия с окружающей средой – для разных людей это разный способ изменения своего состояния: наркотики, курение, алкоголь, еда, сексуальное общение, компьютер, азартные игры...

# *КАКИЕ ФАКТОРЫ ВЫЗЫВАЮТ ПАТОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛЕЧЕНИЕ?*

---

- Причина – внутри человека...
- Человек в ситуации хронического стресса вместо решения проблемы отрицает ее существование или уходит от нее.
- Уход – безобидное внешне поведение (коллекционирование, книг, марок...), работоголизм...

# Формы зависимого поведения:

---

- Химическая зависимость  
(курение, алкоголь, наркотики, токсикомания),
- Пищевая зависимость,
- Компьютерная, интернет зависимость
- Игровая зависимость - Гэмблинг,
- Религиозное деструктивное поведение



# *НОВЫЕ ВАРИАНТЫ АДДИКЦИИ*

---

Задача: забыть существование проблемы

- шопинг,
- Игры на бирже,
- Участие в аукционах,
- Просмотр телесериалов,
- Занятия политикой,
- Религиозные пристрастия,
- Секстанство,
- Спорт,
- Увлечение литературой с стиле «Фантази», «женские романы» . и т.п.....

# ЧТО ХАРАКТЕРНО ДЛЯ ЛЮДЕЙ С АДДИКЦИЕЙ?

---

- пониженная стрессоустойчивость,
- страх перед жизненными трудностями,
- отсутствие способности ждать и терпеть,
- жажда немедленного осуществления желания,
- последовательное чередование психологических состояний: переживание напряжения, эмоциональной боли, чувства одиночества – сильное положительное ощущение с запоминанием опыта устранения этих неприятностей: чем сильнее переживаемые эмоции, тем легче формируется зависимость.

- 
- Для психологически зрелой личности мир – арена, на которой можно творить и воплощать своими руками, правда, ценой преодоления трудностей и томительного ожидания.
  - Для аддикта мир – тюрьма, вырваться из которой позволяет не поступок, а уход от реальности любым доступным способом.

# ФОРМИРОВАНИЕ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

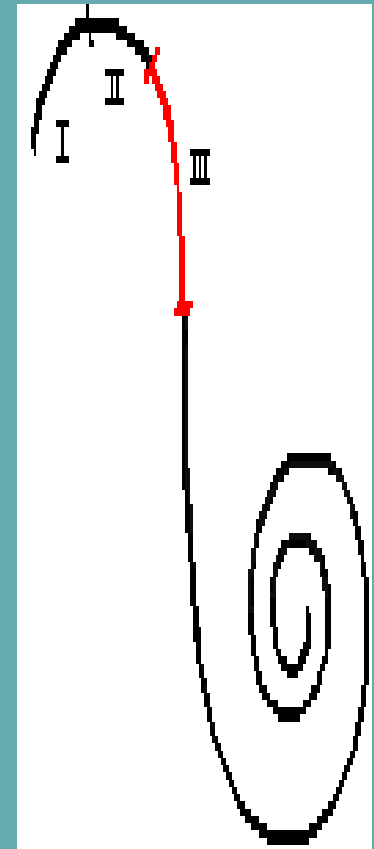
---

- Резкая смена 2 состояний: крайне тяжелое внезапно переходит в эйфорию, осознание способа перехода.
- Последовательность возникает систематически – при ухудшении психологического состояния
- Аддиктивное поведение встраивается в личность и становится ее интегральной частью, срабатывают механизмы психологической защиты.

# Этапы формирования зависимого поведения:

---

- I. Этап первых проб
- II. Этап поиска – формирования зависимого поведения
- III. Этап групповой психической зависимости
- зависимости



# КЛАССИФИКАЦИЯ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

---

- Факторы формирования аддикций:
  - психоактивные вещества (алкоголь, наркотики и т.п.)
  - активность, включенность в процесс (хобби, игра, работа и т.д.),
  - люди, другие предметы и явления окружающей действительности, вызывающие различные эмоциональные состояния.

Если объединить 2 последних пункта, то выделяют химические и нехимические формы. Нехимические аддикции – объект зависимости – поведенческий паттерн. Химическая аддикция – зависимость от химического препарата.

# *НЕХИМИЧЕСКИЕ АДДИКЦИИ*

---

- непосредственные: азартные игры, аддикция отношений, работоголизм, навязчивая потребность в трате денег, ургентная аддикция – потребность находиться в состоянии нехватки времени,
- Более современные: интернет-зависимости, спортивная аддикция, синдром ТООАДа – зависимость от веселого автовождения, фанатизм (религиозный или национальный), любое сверхценное увлечение...
- промежуточные: зависимость от еды

# КРИТЕРИИ ДИАГНОСТИКИ НЕХИМИЧЕСКИХ ЗАВИСИМОСТЕЙ

---

- навязчивое стремление к определенному поведению,
- нарастание напряжения, если есть препятствие для его осуществления,
- временное снятие напряжения при завершении поведения,
- цикличность этого поведения,
- специфичность определенного паттерна поведения,
- возникновение каждого последующего цикла определяется внутренними и внешними причинами,
- наличие приятных эмоций на первых циклах подобного поведения.



# *Новые формы поведенческих аддикций, связанных с высокими технологиями*

---

- Технологические зависимости:
  - пассивные – зависимость от телевизора или определенных ТВ программ
  - Активные – интернет-зависимость (интенсивное общение в чатах...)

# *Специфическая особенность аддикции*

---

- Любое излишество – угроза возникновения аддикции
- Легкий переход от одной аддикции к другой (наркомания – аддикция общения)

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДДИКЦИИ

---

## **Мифологическое мышление**

- Не чувствительно к фактам – только свое мнение
  - Мне будет лучше, если я сделаю укол.
  - Я только отыграю свои деньги и брошу это занятие.
  - Завтра же я пойду к врачу.
  - Я не смогу жить без любви этой женщины.
  - Если я съем 1 булочку, мой вес не изменится.

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДДИКЦИИ

---

## Ригидные установки

- Все должны меня любить
- Я не имею права на ошибку
- Жизнь проживается набело, никакие исправления невозможны
- Я не должен искать положительные черты в себе
- Это могут сделать только другие

# *ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДДИКЦИИ*

---

## **Выученная беспомощность**

- Неизбегаемое подкрепление
- Действие не помогает в разрешении трудностей, перестают начинать новые дела и могут предпочесть искусственное изменение своего состояния.

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ АДДИКТА

---

- Было много проблем – осталась одна...
- Состояние удовольствия – реально, а негативные последствия – из чужого опыта, на котором не учатся
- Безответственность, ложь (особенно близким, которые становятся соучастниками), обвинения других, агрессивность, конфликтность, низкая самооценка, подверженность влиянию

# РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Научитесь слушать вашего подростка
2. Будьте последовательны в своих требованиях
3. Постарайтесь избегать сарказма в общении с ребенком
4. Не пользуйтесь оценочными суждениями
5. Не стремитесь всегда выглядеть перед ребенком справедливым и правым.
6. Как можно раньше учите ребенка слышать вас
7. Не требуйте от ребенка того, что не выполняете сами





*Образы вокруг встречаются такие...*





*а еще такие...*





Большинство людей счастливы настолько,  
насколько они решили быть счастливыми!



... а бывают и такие



# ВАЖНО!

- Помочь детям развить умение вести здоровый продуктивный образ жизни;
- Помочь детям обрести ориентиры на будущее, включающие продолжение их образования и ответственное отношение к себе и другим;
- Помочь детям научиться общаться со сверстниками и противостоять дурному влиянию со стороны;







*Спасибо за внимание!*