

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА АРХАНГЕЛЬСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ЭКСПЕРТИЗЫ, МОНИТОРИНГА, ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ
«ЛЕДА»

Серия
«Психологическая безопасность
образовательной среды»

Аддиктивное поведение



Оглавление

Аддиктивное поведение	5
Классификация аддикций	7
Нехимические аддикции	8
Игровая зависимость или гэмблинг (страсть к азартным играм)	8
Интернет-зависимость	10
Компьютерная зависимость	11
Аддикции отношений	14
Сексуальная аддикция	15
Аддикция избегания	16
Трудоголизм	17
Спортивная аддикция (аддикция упражнений)	19
Шопоголизм	20
Ургентная аддикция	21
Религиозная аддикция	23
Телефонная зависимость	24
Химическая зависимость	26
Алкогольная аддикция	26
Наркотическая зависимость (ПАВ)	27
Токсикомания	29
Табачная аддикция (никотиновая зависимость)	31
Промежуточная группа	34
Пищевая аддикция	34
Выводы	37
Общие рекомендации	38
Литература	Ошибка! Закладка не определена.

Аддиктивное поведение

Аддикция, аддиктивное поведение (англ. addictive – захватывающее (поведение), лат. addictus - слепо преданный, полностью пристрастившийся к чему-либо, обреченный, порабощенный, целиком подчинившийся кому-либо).

Аддиктивное поведение - одна из форм деструктивного (разрушительного) поведения, стремление уйти от реальности путем изменения своего психического состояния приемом некоторых веществ или постоянной фиксацией внимания на определенных предметах или активностях (видах деятельности), сопровождающихся развитием интенсивных эмоций.

Прибегая к формам аддиктивного поведения, люди пытаются искусственным путем изменить свое психическое состояние, что дает им иллюзию безопасности, восстановления равновесия. Аддиктивные стратегии поведения, как правило, вызваны трудностями адаптации к проблемным жизненным ситуациям: сложным социально-экономическим условиям, многочисленным разочарованиям, крушением идеалов, конфликтам в семье и на производстве, утрате близких, резкой смене привычных стереотипов. Хроническая неудовлетворенность реальностью приводит к бегству в мир фантазий, обретению пристанища в сектах, руководимых властными, демагогичными религиозными или политическими лидерами, или же в группировках, приверженных поклонению какому-либо кумиру: рок-группе, спортивной команде или другим «звездам», замене реальных жизненных ценностей и ориентиров искусственными, виртуальными.

Аддиктивное поведение признается многофакторным явлением. Современное состояние науки позволяет говорить о следующих условиях и причинах аддиктивного поведения. К ним, в первую очередь, относят общее ухудшение социально-экономической обстановки в стране, рост безработицы среди молодежи, рост детской беспризорности и социального сиротства и значительное увеличение интереса международной наркомафии к российскому рынку.

Наиболее распространенная классификация причин, обуславливающих возникновение аддиктивности у подростков, включает причины следующего характера: социально-экономического, конституционально-биологического, социального, индивидуально-психологического.

Предпосылки зависимого поведения можно рассматривать в трёх позициях:

Особенности адаптации:

- поиск новых или сильных ощущений;
- низкая адаптивность к состояниям тревоги, стресса, дискомфорта, к жизненным ситуациям;
- неадекватно заниженная или завышенная самооценка.

Эмоционально – волевая сфера:

- склонность к депрессивным состояниям;
- легкая смена настроения, часто неконтролируемая;
- несформированность волевой сферы (неумение отстаивать свою позицию);
- впечатлительность.

Мировоззренческая позиция:

- фатализм или позиция не принимать ответственность за свои поступки;
- гедонизм – установка на получение удовольствия («жить нужно в кайф»).

Критерии зависимости:

- игнорирование значимых ранее событий и действий, как результат зависимого поведения (снижение успеваемости или интереса к недавним увлечениям, иногда даже к собственной внешности);
- распад прежних отношений и связей, смена значимого окружения;
- многое воспринимается как враждебное отношение и непонимание со стороны значимых для зависимого человека людей;
- скрытность или раздражительность, когда окружающие критикуют его поведение;
- чувство вины или беспокойства относительно собственной зависимости;
- безуспешные попытки сокращать зависимое поведение.

Особенности аддиктивной личности

Любая зависимость формируется преимущественно в подростковом возрасте и выражается в следующих тенденциях:

- самоутверждение и немедленное выполнение своих претензий;
- снижение способности к длительной целенаправленной деятельности;
- демонстрационное проявление чувств, подражание и ложь;
- сниженная самооценка, неспособность к стрессам и саморегуляции;
- склонность к избыточному фантазированию.

Классификация аддикций

Нехимические аддикции:

- гэмблинг (страсть к азартным играм)
- интернет-аддикция
- компьютерная аддикция
- аддикция отношений (любовная, сексуальная, аддикция избегания)
- трудоголизм
- шопинг (аддикция к трате денег)
- ургентная аддикция
- религиозная аддикция
- спортивная аддикция (аддикция упражнений)

Химические аддикции:

- алкогольная аддикция
- наркотическая зависимость (ПАВ)
- токсикомания
- табачная аддикция (никотиновая зависимость)

Промежуточная группа:

- аддитивное переизбытие
- аддитивное голодание

Нехимические аддикции

Игровая зависимость или гэмблинг (страсть к азартным играм)

Последнее время во многих странах внимание к болезненному пристрастию к играм очень возросло.

«Центры кристаллизации» игровой зависимости почти бесконечно разнообразны. Кроме игровых автоматов, к ним относятся картежные игры (покер, Блэк Джек и др.), домино и рулетка. Многие азартно участвуют в лотереях. Азарт относится к обычным человеческим чувствам, которые, по одному из определений, являются опредмеченными эмоциями. От всех других чувств азарт отличается тем, что его предметом являются сами положительные эмоции. Аффект сужает восприятие, воля концентрируется на одной-единственной цели. Ею является экстаз, в котором полностью растворяется личность. Это своего рода транзитный суицид.



Существует три типа проблемных игроков:

Смеющийся игрок. Для него игровая зависимость еще является развлечением. Этому способствуют воодушевление, эмоциональное возбуждение и случайные выигрыши. Постигающие неудачи находятся в контролируемых пределах. Поскольку выигрыш со временем становится все более важным, то ставки в игре постоянно увеличиваются. Финансовая потеря воспринимается не как личная неудача, а как повод для обвинений: «Они плутовали» или «Автомат специально испортили». Чувствуя вину, смеющиеся игроки рационализируют: «Это был не мой день», «Я был недостаточно внимателен» или «Был не так одет».

Плачущий игрок начинает занимать деньги для игры. Выигрыш для него означает, прежде всего, необходимость отдать долг, который, несмотря на это, неуклонно растет. Игровое пристрастие доминирует над остальной жизнью. Плачущий игрок много времени проводит за игрой, забывая о существовании значимого окружения, жизнь в котором уходит в прошлое. Но его еще не покидает иллюзорная вера, что в какой-то счастливый миг все проблемы благополучно разрешатся.

Отчаявшийся игрок все время занят игрой. Обычно не имеет друзей, постоянной работы или учебы. Он понимает, что идет по дороге от плохого к худшему, но не в состоянии остановиться. Прекратив играть, он чувствует явные признаки нервно-психического расстройства: головные боли, нарушения сна и аппетита, которые весьма напоминают алкогольное похмелье. Кроме того, часто

появляется скука, чувство вины, тревога или депрессия. В фазе отчаяния широко распространены суицидальные тенденции.

Признаки игровой зависимости

Ц.П. Короленко и Т.А. Донских (1990) выделяют ряд признаков, характерных для азартных игр как одного из видов аддиктивного поведения. К ним относятся:

1. Постоянная вовлеченность, увеличение времени, проводимого в ситуации игры.
2. Изменение круга интересов, вытеснение прежних мотиваций игрой, постоянные мысли об игре, преобладание и воображение ситуаций, связанных с игровыми комбинациями.
3. «Потеря контроля», выражающаяся в неспособности прекратить игру как после большого выигрыша, так и после постоянных проигрышей.
4. Состояния психологического дискомфорта, раздражения, беспокойства, развивающиеся через сравнительно короткие промежутки времени после очередного участия в игре, с труднопреодолимым желанием снова приступить к игре. Такие состояния по ряду признаков напоминают состояния абстиненции у наркоманов, они сопровождаются головной болью, нарушением сна, беспокойством, сниженным настроением, нарушением концентрации внимания.
5. Характерно постепенное увеличение частоты участия в игре, стремление к более высокому риску.
6. Периодически возникающие состояния напряжения, сопровождающиеся игровым «драйвом», все преодолевающим стремлением найти возможность участия в азартной игре.
7. Быстро нарастающее снижение способности сопротивляться соблазну. Это выражается в том, что, решив раз и навсегда «завязать», при малейшей провокации (встреча со старыми знакомыми, разговор на тему игры, наличие рядом игорного заведения и т. д.) гемблинг возобновляется.

Причины игровой зависимости:

- заполнение свободного времени;
- игра утоляет сенсорный голод личности в ее потребности в щекочущих нервы ощущениях;
- стремление произвести впечатление, доказать окружающим и самому себе, что ты удачливее, сообразительнее, да и вообще лучше;
- жажду наживы можно считать главной причиной стремления к игре;
- интеллектуальный тренинг, возможность проявить свои способности – один из самых частых мотивов;
- стремление обмануть судьбу, доказать свое превосходство над ней;
- часто, желая обрести некий устойчивый социальный статус или войти в определенный круг общества;
- своеобразный мазохизм, тяга к страданию;

- игра как другая реальность.

Рекомендации

Итак, зависимым от игр, в принципе, может стать любой ребёнок и подросток, но шансы уменьшаются, если:

- в семье присутствует атмосфера дружелюбия, покоя, комфорта и доверия;
- у ребёнка разносторонние интересы и увлечения;
- ребёнок умеет налаживать позитивные отношения с окружающими;
- ребёнок умеет ставить перед собой хотя бы самые маленькие цели.

Интернет-зависимость

Интернет-аддикция (Internet addiction) - реально существующий феномен психологической зависимости от Интернета.

Термин «Интернет-зависимость» («Internet Addiction Disorder», IAD) ввел нью-йоркский психиатр Иван Голдберг, понимая под этим выражением не медицинскую проблему наподобие алкогольной или наркотической зависимости, а поведение со сниженным уровнем самоконтроля, грозящее вытеснить нормальную жизнь.



Признаками наступившей интернет-аддикции, согласно К. Янг (2000), являются следующие критерии:

- всепоглощенность Интернетом;
- потребность проводить в сети все больше и больше времени;
- повторные попытки уменьшить использование Интернета;
- при прекращении пользования Интернетом возникают симптомы отмены, причиняющие беспокойство;
- проблемы контроля времени;
- проблемы с окружением (семья, школа, работа, друзья);
- ложь по поводу времени, проведенного в сети;
- изменение настроения посредством использования Интернета.

Причины

Причины появления зависимости различны у интровертов и экстравертов. Интроверты, как правило, с помощью Интернета восполняют недостаток общения в реальной жизни. Быстро понимая, что Интернет-общение не удовлетворяет

потребность в понимании, продолжительных знакомствах и дружбе, они переключаются на компьютерные игры. Часто, игры и развлечение являются их изначальным интересом, и до Интернет-общения интроверты могут не добраться вовсе.

Экстраверты же чаще изначально приходят в Интернет общаться, заводя массу новых знакомых в чатах и форумах. Больше всего ценя при этом анонимность и личную изолированность. Они находят в Интернете то, чего нет в их реальной жизни.

Интроверты предпочитают информацию получать (подписываются на рассылки, задают вопросы на специализированных сайта и форумах). Экстраверты же предпочитают «свободный серфинг», переходя по многочисленным ссылкам с сайта на сайт, попутно меняя цель поиска, охотно участвуют в обсуждениях.

Рекомендации

1. Установить предел времени, которое можно проводить в Интернете.
2. Заставлять себя время от времени не работать в Интернете.
3. Программным образом заблокировать доступ к каким-то конкретным ресурсам Интернета.
4. Установить для себя правило: ни под каким видом не обращаться к Интернету во время уроков.
5. Ввести чувствительные для себя (однако, без нанесения ущерба здоровью) санкции за несоблюдение такого рода правил и ограничений.
6. Налагать на себя подобные санкции до тех пор, пока не восстановится способность выполнять данные самому себе обещания.
7. Найти интересное дело.
8. Научиться извлекать из жизни другие наслаждения.
9. Обращаться за помощью всякий раз, когда собственных усилий оказывается недостаточно.
10. Избегать таких встреч и пребывания в таких местах, которые могли бы побудить вернуться к аддитивному поведению.

Компьютерная зависимость

- «Мне трудно со сверстниками, зато в играх я чувствую себя героем!».
- «Меня не понимают родители, а в онлайн-игре я интересен, меня там принимают таким, какой я есть».

Так начинается злоупотребление компьютером. Это еще не зависимость, но уже проблема. Можно говорить о преболезненном состоянии.



Дальше - больше. Ребенок прекращает почти все контакты с реальным миром. Может, их и было мало в его жизни, но теперь вообще не стало. Есть компьютер и комната или компьютерный клуб.

Ролевые компьютерные игры. Основная их особенность - принятия роли и ухода от реальности.

1. **Игры с видом "из глаз" "своего" компьютерного героя.** Специфика здесь в том, что вид "из глаз" провоцирует играющего к полной идентификации с компьютерным персонажем, к полному вхождению в роль. Играющий может совершенно серьезно воспринимать виртуальный мир и действия своего героя считает своими.
2. **Игры с видом извне на "своего" компьютерного героя.** Играющий видит "себя" со стороны, управляя действиями этого героя.
3. **Руководительские игры.** Играющему предоставляется право руководить деятельностью подчиненных ему компьютерных персонажей. При этом человек не видит на экране своего компьютерного героя, а сам придумывает себе роль.

Неролевые компьютерные игры. Играющий не принимает на себя роль компьютерного персонажа. Мотивация игровой деятельности основана на азарте "прохождения" и (или) набирания очков.

1. **Аркадные игры.** Все, что нужно делать играющему - быстро передвигаться, стрелять и собирать различные призы, управляя компьютерным персонажем или транспортным средством.
2. **Головоломки.** К этому типу игр относятся компьютерные варианты различных настольных игр (шахматы, шашки, нарды и т.д.), а также разного рода головоломки, реализованные в виде компьютерных программ.
3. **Игры на быстроту реакции.** Играющему нужно проявлять ловкость и быстроту реакции. Отличие от аркад в том, что они совсем не имеют сюжета и, как правило, совершенно абстрактны, никак не связаны с реальной жизнью. Главное "пройти" игру, набрать большее количество очков.
4. **Традиционно азартные игры.** Сюда входят компьютерные варианты карточных игр, рулетки, имитаторы игровых автоматов, одним словом, компьютерные варианты игрового репертуара казино.

Внимание!

Ребенка, как будущего аддикта, могут привлекать возможности компьютера:

- *реалистичность происходящего и забвение неуютного окружающего мира;*
- *наличие собственного мира, который доступен только ему;*
- *исправить любую ошибку путем многократных попыток;*
- *самостоятельно принимать любые (в рамках игры) решения вне зависимости от того, к чему они могут привести;*
- *отсутствие ответственности за совершаемые поступки.*

Признаки компьютерной зависимости

- нежелание отвлечься от игры
- раздражение при вынужденном отвлечении
- эмоциональный подъем во время игры
- уменьшение общения с друзьями
- забывание о домашних делах
- пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной, сном, режимом питания
- злоупотребление кофе или другими психостимуляторами
- капризность, эгоизм, раздражительность, доходящая до плохо контролируемой агрессии
- реальный мир кажется чужим, полный опасностей
- ухудшение зрения, искривление позвоночника

Причины компьютерной зависимости

- отсутствие навыков самоконтроля
- стремление заменить компьютером общение с близкими
- отсутствие интересов, увлечений, хобби
- стремление уйти от трудностей реального мира в виртуальный мир
- неумение налаживать контакты, отсутствие друзей

Рекомендации родителям

1. Разговаривайте с ребенком, как со взрослым человеком, и прежде чем выносить какие-либо вердикты или что-то запрещать, выслушайте внимательно, что он думает по данному вопросу. «Запретный плод - сладок!», поэтому Ваш категорический запрет вызовет желание ему сопротивляться.
2. Используйте интересы ребенка с целью его обучения и развития.

3. Чем разнообразнее и шире будут интересы вашего ребенка, тем меньше вероятность у него стать Интернет - зависимым.
4. Наладьте с ребенком доверительные отношения, отсутствие понимания и доверия в семье - повод для ухода в виртуальный мир.
5. Всегда ищите возможность подчеркнуть полноту жизненных проявлений в реальности и односторонность переживаний в режиме on-line.

И, наконец, любите Ваших детей, любите не за что-то, а просто потому, что они Ваши дети!

Внимание!

Пора беспокоиться, если наблюдаются следующие психологические и физические симптомы привыкания:

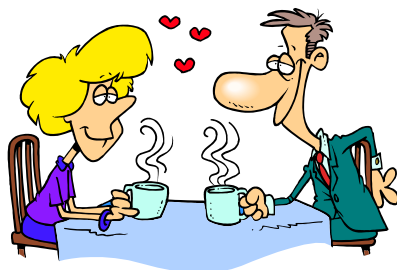
- неспособность выйти из игры
- пренебрежение семьей и друзьями
- проблемы с учебой
- пренебрежение правилами личной гигиены
- расстройство сна

Компьютерные игры полезны, когда используются в качестве смены деятельности, для того, чтобы снять напряжение, отвлечься от чтения, письма, физической нагрузки и т. д. При чрезмерном пристрастии подростков к виртуальным играм они становятся «камнем преткновения» на пути духовного и физического развития.

Аддикции отношений

Существует три вида аддикций отношений - любовные, сексуальные аддикции и аддикции избегания. Все три вида тесно соприкасаются друг с другом.

Предпосылки: неадекватная самооценка и неспособность любить себя.



Любовная аддикция - это аддикция отношений с фиксацией на другом человеке. Обычно такие отношения возникают между двумя созависимыми людьми или, другим словом, соаддиктивными. Наиболее характерные соаддиктивные отношения развиваются у любовного аддикта с аддиктом

избегания. В таких отношениях на первом плане интенсивные эмоции и экстремальность. Созависимые отношения могут возникать между родителем и ребенком, мужем и женой, друзьями, исполнителем и клиентом и так далее.

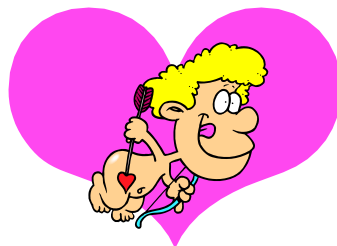
Признаки любовной аддикции:

1. Очень большое количество времени и внимания уделяется объекту, на который направлена аддикция. Сознание заполнено мыслями о любимом. Появляется навязчивость, от которой сложно избавиться.
2. Аддикт находится во власти переживания выдуманных ожиданий в отношении другого человека.
3. Аддикт перестает заботиться о себе.
4. Отношение к родным и близким перестает играть какую-либо роль.
5. У аддикта существуют серьезные эмоциональные проблемы, в центре которых стоит страх, который он подавляет.

Сексуальная аддикция

Сексуальные аддикции относятся к скрытым, замаскированным аддикциям. Это связано с социальными табу на обсуждение данной тематики. Чем более закрыта, табуирована эта тематика, тем меньше выявляется аддикций.

Ц. П. Короленко и Н. В. Дмитриева (2000) подразделяют сексуальные аддикции на ранние, которые начинают формироваться в очень юном возрасте на фоне общего аддиктивного процесса, и поздние, пришедшие на смену другой формы аддиктивного поведения.



Психиатры выделяют 12 моделей поведения, которые часто ассоциируются с секс-зависимостью:

1. Навязчивая мастурбация (кстати, по мнению киевского андролога-уролога Александра Чумака, мастурбация ни в коем случае не заменяет половой акт и при чрезмерном увлечении даже вредна).
2. Многочисленные половые связи и внебрачные сексуальные отношения.
3. Неразборчивость в сексуальных партнерах, частые отношения «на одну ночь».
4. Навязчивое использование и просмотр порнографических материалов.
5. Секс с незнакомыми партнерами без использования презервативов и других средств контрацепции и защиты от ЗППП.
6. Телефонный секс, постоянное «зависание» на сексуальных форумах в интернете и социальных сетях.
7. Частое пользование услугами проституток или жигало.

8. Навязчивые знакомства через электронные и обычные службы знакомств.
9. Вуайеризм (наблюдение за сексом других людей).
10. Сексуальные домогательства.
11. Склонность к сексуальному насилию и оскорблениям на сексуальной почве.

Если поведение человека удовлетворяет хотя бы четырем из вышеупомянутых признаков, то он с высокой степенью вероятности болен сексуальной зависимостью.

В развитии сексуальных аддикций большое значение имеет ранняя сексуальная травматизация в детском возрасте. Огромное значение имеет формирование системы верований и убеждений человека. Согласно ей любой аддикт относится к себе изначально плохо. Он не верит, что окружающие могут к нему относиться хорошо. Появляется убежденность, что секс - это единственная сфера, в которой он сможет проявить свою независимость, единственное средство, которое может сделать изоляцию такого аддикта выносимой.

Как лечить секс-зависимость

- обратиться к психологу. Он даст правильные советы как избавиться от половой зависимости.
- найти в интернете сообщества людей с подобной зависимостью. Общение с ними поможет решить некоторые проблемы, их опыт поможет найти выход из состояния зависимости.
- избавиться от всех вещей, связанных с сексуальной навязчивостью: видео сексуального содержания, компьютерные игры эротического характера, газеты, журналы и т. Этот совет может помочь избавиться как от сексуальной зависимости, так и от страха перед тем, что эти вещи обнаружит посторонний человек.
- существуют некоторые лекарственные препараты для лечения сексуальной зависимости путем контроля над поведением.

Аддикция избегания

У аддикта существуют серьезные эмоциональные проблемы, в центре которых стоит страх, который он подавляет. Страх, присутствующий на уровне сознания, - это страх быть покинутым. Своим поведением аддикт стремится избежать покинутости. Но на подсознательном уровне - страх интимности. Поэтому аддикт не может принять обыкновенную здоровую близость. Он боится попасть в ситуацию, где нужно быть самим собой. Это приводит к тому, что он



подсознательно выбирает себе партнера, который не может быть интимным. Это может быть связано с тем, что в детстве аддикт пережил психическую травму при проявлении интимности к своим родителям.

Признаки аддикции избегания:

1. Уход от интенсивных отношений со значимым для себя человеком (любовным аддиктом). Проведение времени в другой компании, на работе, в общении с другими людьми.
2. Стремление избегать интимного контакта, психологически дистанцируясь.

На сознательном уровне присутствует страх того, что при вступлении в интимные отношения, он потеряет свободу. На подсознательном уровне - это страх покинутости, который приводит к желанию поддержания отношений, но на дистанции.

Любовный аддикт и аддикт избегания всегда тянутся друг к другу из-за знакомых психологических черт, которые могут быть неприятными, вызывать эмоциональную боль, но они привычны и напоминают переживания из детства. Возникает влечение к уже знакомому. Оба вида аддиктов обычно не увлекаются неаддиктами, которые кажутся им непривлекательными и скучными.

Трудоголизм

Как и всякая аддикция, трудоголизм является бегством от реальности посредством изменения своего психического состояния, которое достигается фиксацией на работе. Трудоголик не стремится работать, чтобы зарабатывать деньги либо добиваться какой-то цели. Работа для него заменяет собой привязанность, любовь, развлечения и другие виды активности (по Короленко).



Одна из важных особенностей трудоголизма - это компульсивное стремление к постоянному успеху и одобрению со стороны окружающих.

Признаки трудоголизма

- После напряженной работы трудно переключиться на другую деятельность.
- Беспокойство о работе мешает во время отдыха.
- Приходится всё время работать, потому что на человеке - вся ответственность за общее дело.
- Человек считает, что можно чувствовать удовлетворение только во время работы.

- Человек чувствует себя энергично, уверенно и самодостаточно только работая или думая о работе.
- Если человек не работает, то чувствует неудовлетворённость.
- Если человек не работает, то чувствует раздражительность.
- О человеке говорят, что в быту он мрачен, неуступчив, издерган, раним, но «преображается» на работе.
- Человек испытывает неудовлетворённость, заканчивая какое-то дело от того, что скоро «всё закончиться».
- Заканчивая какое-то дело, человек сразу начинает размышлять о следующем деле, следующем рабочем дне.
- Человек не понимает смысла и радости от отдыха.
- Человек избегает состояния «ничегонеделания».
- Отсутствие работы для человека - только лишь безделье и лень.
- После работы, чтобы понять, чего хотят и что делают близкие, человеку нужно сделать усилие над собой.
- Мысли человека даже дома постоянно сосредоточены на работе.
- Журнальные фотографии, фильмы и программы эротического и развлекательного характера вызывают у человека раздражение.
- Рассказы приятелей о любовных подвигах кажутся человеку скучными.
- Бывает, что у человека нет сексуальных желаний, но успокаивает мысль: «Сегодня я очень сильно устал. Завтра все будет по-другому».
- Для человека характерны слова «все», «всегда», «я должен».
- Обычно человек ставит перед собой цели и требования, которых не может добиться.
- Рассказывая о своей работе, человеку удобнее говорить «мы», а не «я».
- Неудача на работе - катастрофа человека.

Рекомендации

Найти интересы и занятия вне работы:

- делегируйте полномочия;
- найдите себе хобби, только не превращайте его во вторую работу;
- влюбитесь (только не на работе) — ничто так не мотивирует на достижение успехов, как объект влюбленности;
- помогайте родственникам, знакомым, займитесь благотворительной деятельностью;
- отдыхайте — человеку, чтобы восстановить физическую форму нужно минимум 7–8 часов для сна. Убедите себя, что иногда вполне нормально просто сидеть и ничего не делать.

Если все эти советы кажутся вам неприемлемыми, обратитесь к психологу.

Внимание!

Одиночество или другие проблемы в личной жизни могут толкать человека к усиленной, сверхурочной работе.

Один из вариантов последствий подобной сильной степени поглощенности своей работой: все проблемы на работе такой сотрудник воспринимает как личные.

Другой вариант дальнейшего развития ситуации: в результате действия стресса из-за перегрузок на работе усиливаются проблемы в семье, ухудшаются взаимоотношения с близкими людьми.

Спортивная аддикция (аддикция упражнений)

В современной науке о спорте различают спорт для здоровья (то, что раньше называлось физкультурой) и спорт высших достижений (профессиональный). Кроме того, существуют и так называемые экстремальные виды спорта, которые сейчас приобретают все большую популярность. Именно спорт высших достижений и экстремальный спорт несут в себе наибольший аддиктивный потенциал.



Нужно признать, что спортивная аддикция - это возможный путь создания социально приемлемой формы зависимости при проведении профилактики и реабилитации детей и подростков с другим аддиктивным поведением. Но следует помнить, что спортивная аддикция, как и любая другая аддикция, может легко поменять форму и перейти в другую, в том числе и химическую. Именно поэтому существует такой высокий процент алкоголизма и наркомании среди бывших спортсменов.

Признаки спортивной аддикции:

- становится злым или тревожным или испытывает чувство вины, если пропустил тренировку
- продолжает тренировки, несмотря на травмы или болезнь
- не сокращает тренировок после совета врача
- сфокусирован на снижении веса и формы тела
- увеличивает объем упражнений после пропущенной тренировки
- ведет подробные записи
- придерживается жесткой диеты
- придерживается строгого порядка в тренировках с минимумом вариаций

- структурирует социальную активность в соответствии с порядком тренировок

Внимание!

Как выйти из зависимости:

- ответить себе на вопрос «Какова цель моих тренировок?»
- откажитесь от тренировок минимум на 1 неделю
- питайтесь полноценно и правильно
- после недельной передышки ежедневно проходите пешком 30 минут, лучше на свежем воздухе
- начните 30-минутные пробежки на протяжении 2-ой недели
- начните посещение спортивного зала по 30 минут в день, 2-3 раза в неделю
- посещайте спортивный зал не чаще, чем 2-3 раза в неделю не более 1 часа
- отдых между тренировками посвящайте приятным делам, общению с друзьями и близкими
- соблюдайте умеренность в интенсивности тренировок и, если почувствуете переутомление, сделайте перерыв в несколько дней.

Шопоголизм

Шопоголик - это человек, который покупает немереное количество вещей (в том числе и ненужных), не обращая внимания на их стоимость. В основном, это, конечно же, женщины, ведь это они любительницы ходить по магазинам. Такие люди, как правило, больны, но ничего не могут с собой поделать. Они ходят на распродажи, как на работу, с завидным постоянством и тратят при этом все имеющиеся деньги. Почему же такое происходит? Причин шопоголизма может быть несколько.



Признаки начинающегося шопоголизма:

1. У человека возникает острое желание приобрести какую-либо вещь, наряду с осознанием того, что, если он немедленно её не приобретет, произойдет что-то плохое.
2. Покупки совершаются без чувства меры. Человек, склонный к шопоголизму, скупает вещи, которые ему совершенно не нужны.

3. Шопоголик посещает все мыслимые магазины, даже те, в которые он не ходил никогда, и скупает любые товары, даже те, которые никогда не покупались им ранее.
4. Шопоголик может скупать совершенно одинаковые вещи, пребывая в полной уверенности, что когда-нибудь они ему непременно понадобятся.
5. На совершение необдуманных покупок шопоголиком затрачиваются громадные денежные суммы. Если денег не хватает, шопоголик не остановится ни перед чем и может оформить кредит или взять деньги в долг.

Чем лечить шопоголизм:

- Причины кроются, прежде всего, в голове, и это заболевание требует обращения за помощью к психологу.
- Можно справиться и самостоятельно, предварительно заручившись поддержкой близких людей на период противостояния зависимости от совершения покупок.
- Выявив у себя первые признаки шопоголизма, человек должен, прежде всего, самостоятельно осознать возникшую зависимость и прийти к решению её искоренить. Осознание зависимости и есть первый шаг, сделанный на пути к излечению.

Затем необходимо проанализировать покупки, которые человек уже совершил, и определить степень их необходимости и полезности. После проведенного анализа нужно оставить только то, что действительно необходимо, а от всего остального нужно будет избавиться.

Далее, отправляясь за покупками, нужно составить список необходимых вещей, запастись ограниченной денежной суммой, и строго следовать составленному списку. Строгие правила шопинга только дисциплинируют человека. Покупки полезнее всего совершать всей семьей или вместе с друзьями.

Внимание!

Аддикция к трате денег часто сопровождается негативными последствиями:

- приводит к накоплению больших долгов
- неспособности погашать задолженность
- негативной реакции окружающих
- судебным и финансовым последствиям
- криминальным проблемам с законом

Ургентная аддикция

Вид зависимости, который выражается в субъективном ощущении постоянной нехватки времени и страхе «не успеть».

Пребывание в любом другом состоянии развивает у человека чувство дискомфорта и отчаяния.

Человеку с такой зависимостью присущи следующие личностные характеристики:

- желание контролировать время и осознание невозможности подчинить себе ход событий;
- выполнение профессиональных обязанностей в ущерб удовлетворению потребностей в отдыхе и межличностных отношениях;
- принятие абсолютно всех требований, касающихся профессиональной деятельности;
- потеря способности радоваться жизни в настоящем, «зацикленность» на задачах будущего или неудачах прошлого;
- игнорирование прошлого, вытеснение в бессознательное эмоционально насыщенных переживаний;
- страх будущего;
- стремление откладывать на будущее, обычно неопределённое, реализацию своих целей и желаний в сочетании с чувством того, что время уходит.

Негибкий ургентный аддикт отличается высокой степенью самоорганизации. Он легко включается в процесс поставленных перед ним или сформулированных самостоятельно задач, проявляет инициативу, внимание к деталям. Вместе с тем, такой человек испытывает трудности в разработке программы действий в соответствии с конкретной целью деятельности. Он более склонен искать подобную ситуацию с уже известной программой действий в предыдущем опыте, чем экспериментировать в новых обстоятельствах. В реализации своей деятельности он уделяет большое внимание контролю, проявляет настойчивость в достижении цели при возникновении помех.

Внимание!

Для того чтобы освободиться от ургентной аддикции, нужно избавиться от страха перед неструктурированным, не заполненным деятельностью временем. Заполняйте свой день не только работой, но и отдыхом, общением с близкими. Вас одолевает страсть к планированию времени? Запланируйте поездку на природу, поход в гости, чтение художественной книги – любое занятие, которое вы так давно откладывали из-за «необходимости» уделять своё время работе.

Религиозная аддикция

В последние годы проблема зависимости от религиозных организаций получила широкое распространение в связи с расширением деятельности самых разнообразных религиозных организаций, в том числе и тоталитарных религиозных сект. Хотя религиозная аддикция может развиваться в рамках любой конфессии, наибольшим аддиктивным потенциалом, безусловно, обладают секты, причем секты тоталитарные, применяющие разнообразные психотехники при вербовке неофитов и проведении религиозных ритуалов.



Большая часть людей попадает в секты в состоянии психологического кризиса, отчаянья. Секты используют именно это состояние, чтобы реализовать потребность заполнить душевный вакуум, снизить тревогу, обещая быстрое и окончательное решение вопросов. Секты стремятся к контролю, посредником между Богом и членами общины выступает некий учитель, гуру, нередко наделенный практически неограниченной властью.

Основными признаками религиозной аддикции являются:

- ригидность (недостаточные подвижность, переключаемость, приспособляемость мышления, установок и др. по отношению к меняющимся требованиям среды);
- «черно-белое» мышление, прямолинейное;
- пониженная самооценка;
- магическое мышление;
- превратное отношение ко всему.

Симптомы религиозной зависимости:

- неспособность думать, сомневаться и задавать вопросы по поводу религиозной информации;
- основанная на стыде вера, что ты не достаточно хорош и неправильно что-то делаешь;
- магическая убежденность, что Бог все сделает для тебя без твоего серьезного участия;
- нереалистичные финансовые пожертвования;
- убежденность, что секс - это грязь, что все телесные материальные удовольствия – это зло;
- переедание или чрезмерные посты;
- конфликт и споры с наукой, медициной и образованием;
- отказ от реальной работы, изоляция, разрыв прежних отношений;

- разочарование, большие сомнения, психический, физический и эмоциональный кризис, призывы о помощи.

Телефонная зависимость

Зависимость от мобильного серьезнее, чем от интернета или обычных компьютерных игр, потому что телефон можно взять с собой везде, нет ограничений ни во времени, ни в пространстве.

С появлением мобильных телефонов медицинский словарь «обогатился» новыми терминами: «текстофрения» (расстройство психики, при котором постоянно кажется, что пришла новая sms), «текстовая зависимость» (беспокойство подростка от того, что он не получает sms либо не может их отправить) и т.д.



Признаки телефонной зависимости

- постоянная навязчивая идея отправить СМС сообщение;
- все время в ожидании звонка;
- отсутствие телефона вызывает дискомфорт;
- большие траты на услуги мобильной связи;
- частая замена телефонных трубок;
- полное нежелание дать кому-то другому телефон, хотя бы на минутку;
- звонки без причины;
- ожидание звонка;
- наличие нескольких телефонов с Sim-картами разных операторов;
- демонстрация телефона, чтобы всегда был на виду.

Причины

- не хватает родительского тепла и внимания. А в трудный подростковый период это внимание, порою, ой как необходимо нашим детям;
- несчастная любовь;
- проблемы в школе и т.д.

Возможно, ваш ребенок не решается рассказать вам о том, что его волнует (легче отправить sms другу). Виртуальное общение для него намного проще и более предсказуемо, чем выяснение отношений с родителями.

Взрослым, однако, не стоит тешить себя иллюзиями, что их чадо повзрослеет и все придет в норму.

Внимание!

Последствия

- Неразумное увлечение sms снижает интеллект ребенка.
- Спорт, учеба, чтение, подготовка к поступлению в вуз отходит на задний план.
- Текстофрения нередко становится причиной и физических травм у детей. Подросток с телефоном в руке, сосредоточенно строчащий очередное сообщение, не видит ни проезжающих мимо него машин, ни идущих навстречу пешеходов, ни выбоин на тротуаре.

Рекомендации

- разговоры должны длиться не более десяти минут;
- сокращайте количество отправляемых SMS в день до десяти;
- постарайтесь не носить телефон с собой по всей квартире;
- оставляйте телефон дома, если пошли в магазин, на прогулку с собакой или выносить мусор;
- установите для себя сумму, которую можно потратить на услуги связи;
- возьмите свой старый первый телефон и переставьте в него симку, походите с этим аппаратом пару недель;
- займите свое освободившееся время чтением книг;
- отключайте мобильник, когда отдыхаете. Научитесь выключать телефон на ночь;
- когда не пользуетесь им, уберите в карман.

Химическая зависимость

Алкогольная аддикция

Алкогольная зависимость, наряду со злоупотреблением наркотиками и игровым пристрастием, относится к аддиктивному поведению, которое является саморазрушающим и может привести человека к катастрофе.

Привязанность к алкоголю со временем становится настолько сильной, что начинает управлять человеком, а при необходимости противодействия делает его беспомощным и безвольным.

В начальной стадии «проблемного пьянства» люди бывают неплохо приспособлены к жизни, имеют работу, дом и семью и могут контролировать употребление спиртного. Однако по мере развития пристрастия контроль становится менее эффективным.



Причины алкоголизма:

- затяжная стрессовая ситуация, хроническая усталость;
- неврозы, а также склонность к тревожным состояниям;
- депрессивные состояния, протекающие не только как временная реакция, но и как болезнь;
- проблемы в личной жизни. Эмоциональная и сексуальная неудовлетворённость часто становятся причинами, так называемого, женского алкоголизма;
- отсутствие взаимопонимания в семье;
- социальная дезадаптация, когда у человека нет постоянной работы, отсутствует семья, нет устойчивых интересов и любимых занятий;
- состояние одиночества, скуки и нереализованности.

Для злоупотребляющих алкогольными напитками характерны следующие особенности личности:

- сниженная переносимость затруднений. В трудных жизненных ситуациях вместо поиска правильного решения у человека зачастую возникают сильные эмоциональные реакции обиды, раздражения или гнева;
- комплекс неполноценности;
- незрелость, инфантильность;
- относительная интеллектуальная недостаточность.

Внимание!

Алкоголизм формируется под воздействием:

- факторов окружающей среды (особенности воспитания, влияния друзей, подверженность стрессу, доступность алкоголя)
- наследственности

Обнаружены связи алкоголизма с детскими заболеваниями, такими как: дефицит внимания и гиперактивность. Эти заболевания сопровождаются минимальными мозговыми повреждениями и имеют целый ряд симптомов: импульсивность, неспособность к концентрации внимания и усидчивости.

Наркотическая зависимость (ПАВ)

Употребление психоактивных веществ (ПАВ) подростками растет и уже превратилось из феномена в эпидемию. Большинство подростков прибегают к употреблению многих ПАВ.

В поведении с употреблением ПАВ можно выделить инициацию, злоупотребление и развитие зависимости. Начало употребления не всегда ведет к зависимости. Тем не менее, факторы риска и защиты такого поведения сходны как в отношении инициации потребления, так и зависимости. Условно их можно разделить по следующим группам: биологические, индивидуальные, семейные (внутрисемейная среда), внесемейные (школа, сверстники) факторы.



Признаки наркотической зависимости:

- чрезмерно суженные или расширенные зрачки, независимо от освещения;
- состояние необъяснимой возбужденности или вялости;
- речь быстрая, невнятная;
- маскообразное, почти без мимики одутловатое лицо, либо наличие чрезмерной мимики;
- резкая смена настроения, вспышки враждебности, раздражительности без всякой причины;
- провалы памяти;

- неспособность мыслить логически, объяснять свои поступки;
- бессонница;
- быстрая утомляемость, сменяющаяся необъяснимой энергичностью;
- неуверенная шатающаяся походка при отсутствии запаха изо рта;
- землистый цвет лица, круги или мешки под глазами;
- следы уколов.

Причины употребления ПАВ среди подростков:

- экономическое/социальное неблагополучие;
- неблагоприятное окружение и общественная необустроенность;
- частые перемены места жительства;
- противоречия и несогласованность в законодательстве;
- доступность алкоголя и наркотиков;
- семейная предрасположенность;
- неумелость и непоследовательность в воспитании;
- склонность к антисоциальному поведению и гиперактивности;
- неуспеваемость, отсутствие желания продолжать обучение в школе;
- протест и риск в подростковом возрасте;
- общение с пьющими и употребляющими наркотики сверстниками;
- положительное отношение к алкоголю и наркотикам;
- реклама.

Рекомендации:

- 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.

Внимание!

Найденные предметы в карманах ребенка могут стать неопровержимым доказательством того, что ваш ребенок употребляет наркотики. К таким предметам относят различного рода трубки, пипетки, тубики с клеем, шприцы и многое другое.

Токсикомания

Еще одной большой группой веществ, влияющих на психику подростка и обуславливающих развитие зависимости, является токсикоманическая группа, а использование токсикоманических веществ называется токсикоманией.

Токсикомания - это такое систематическое употребление токсических средств, которое сопровождается формированием психической зависимости от него, ростом толерантности, возникновением абстинентного синдрома и разнообразными психическими, соматическими и социальными нарушениями.



Э. А. Бабаян (1981, 1988) выделяет следующие наиболее часто встречающиеся группы токсических веществ, вызывающих болезненное пристрастие к ним:

- снотворные средства,
- транквилизаторы,
- стимуляторы,
- анальгетики,
- антигистаминные средства,
- летучие ароматические вещества.

Ингалянтами называют обширную группу органических летучих жидкостей и газов. Они могут использоваться для преднамеренного вдыхания с целью получения состояния эйфории. Сравнительно низкая стоимость и беспроblemность покупки ингалянтов делают их весьма распространенными среди подросткового населения и малообеспеченных слоев общества. Ингалянты делятся на три группы: обычные летучие органические соединения – летучие растворители (клеи, аэрозоли и растворители), летучие нитриты, и газы для анестезии (закись азота). Наибольшее распространение среди злоупотребляющих ингалянтами лиц получили товары бытового назначения, содержащие ингалируемые компоненты летучих растворителей, такие как клеи, аэрозоли, бензин. Употребление ингалянтов и злоупотребление ими получило широкое распространение среди подростков 11- 15 лет (Крупницкий Е.М., Масалов Д.Ю., 2001).

Признаки токсикомании:

- от одежды и волос исходит характерный запах;
- дома появляются пустые и полные флаконы;
- баллоны со средствами бытовой химии;

- эти препараты оставляют внешние следы в виде сыпи вокруг рта и носа;
- раздражение век и глаз;
- подросток выглядит исхудавшим, бледным;
- у него пропадает аппетит;
- нарушается сон;
- он почти не бывает дома, все время проводит среди сверстников на улице;
- частый насморк;
- специфический запах от одежды, волос, изо рта, запах ацетона, клея “Момент” и т.д.

Последствия

Злоупотребление летучими веществами может привести к задержке психического и физического развития, эмоциональной неустойчивости, значительному интеллектуальному и волевому снижению, грубым поведенческим расстройствам вплоть до развития выраженного органического поражения центральной нервной системы (токсическая энцефалопатия). Кроме того, может развиваться токсический гепатит, миокардиодистрофия, стойкая мышечная слабость.

Одновременно происходят изменения в характере и в духовном мире личности подростка, который находится в поиске своего собственного “Я”. Подросток пытается ответить на вопрос, кем он является, чего хочет, и как этого может достичь. Он пытается избавиться от детской зависимости от родителей и перейти к автономным отношениям с ними и другими людьми. Большинству подростков переходный период дается нелегко, вызывая чувства неуверенности, раздражения, тревоги, апатии, ощущения душевной нестабильности, дисбаланса личности. Состояние опьянения заглушает ощущение неуверенности, чувства вины, раздражения, тоски. Появляется обманчивое чувство, что решение проблемы найдено. Грезы наяву вытесняют активность, упрямство, агрессию, свойственные подростковому возрасту. Человек становится инфантильным, беспомощным, полностью зависящим от других.

Внимание!

Наиболее характерные защитные факторы включают:

- крепкие семейные узы;
- положение, когда родители следят за своими детьми;
- постоянно вовлечены в их жизнь и преподают им ясные правила поведения внутри семьи;
- успех в школьных мероприятиях;
- крепкая связь с социальными учреждениями, например, семьей и школой.

Табачная аддикция (никотиновая зависимость)

Курение табака - один из наиболее распространенных видов наркомании, охватывающий большое количество людей. Дымящаяся сигарета доставляет курильщику удовольствие. Потребность в курении возникает после принятия пищи, во время выпивки, при отрицательных эмоциях и во время напряженной работы. ***Сигарета является больше отвлекающим фактором: переключение сознания на неё помогает отодвинуть неприятные мысли, прервать тяжелую работу.*** Совместное курение облегчает контакт между людьми, является хорошим предлогом для знакомства.



Причины курения подростков

Каковы же причины курения подростков? Для курения подростков причин множество, вот некоторые из них:

- стрессовые состояния;
- подражание другим школьникам, студентам;
- чувство новизны, интереса;
- желание казаться взрослыми, самостоятельными;
- у девушек приобщение к курению часто связано с кокетством, стремлением к оригинальности, желанием нравиться юношам;
- курят родители;
- реклама.

Последствиями употребления табака могут быть физические последствия:

- снижение темпов роста организма;
- нарушение обмена веществ;
- снижение темпов прибавки веса;
- быстрая утомляемость;
- низкий иммунитет;
- повышение внутриглазного давления;
- нарушения зрения;
- нарушения слуха.

умственные нарушения:

- нарушения объёма памяти;
- уменьшение скорости запоминания и приобретения новых навыков;
- ухудшение концентрации;
- появление нервных расстройств.

Рекомендации

Следуйте этим правилам и уберегите себя и своих близких от этой пагубной привычки.

Первое: необходимо знать всю правду о табаке и курении.

Второе: нужно знать, что, несмотря на рекламу, фильмы и сериалы, в которых любимые герои могут курить, большинство подростков, молодых людей, взрослых и спортсменов не курят.

Третье: займись физическими упражнениями или любимым видом спорта, или спортивными танцами. От этого тройная польза: польза для здоровья; прекрасно проведешь свободное время; ты найдешь друзей, с которыми у тебя будут общие интересы, например, спорт.

Четвертое: нужно знакомиться с новыми людьми и находить новых друзей, но при этом следует оставаться свободным и независимым от их давления. Не обязательно курить "за компанию" лишь потому, что твои друзья или другие люди курят. Так как курить тебе или не курить — это твой выбор, а не твоих друзей. Не они решают за тебя, а ты сам должен решать. Не курить — не означает быть слабым, не совсем взрослым или "белой вороной". Если твой друг предлагает тебе закурить, а ты не хочешь, ты не должен соглашаться. Всегда можно и нужно отказываться. Не курить — означает сделать выбор в пользу здоровья. Настоящие друзья должны это понимать и уважать твой выбор.

Пятое: не трать деньги на "дым". Лучше сбереги их и потрать на что-нибудь интересное, например, на модную одежду, новую компьютерную игру или на очередной поход в интернет-клуб, или на дискотеку.

Шестое: не окажись в клетке под названием "табак". Курение — это клетка, куда легко попасть, но тяжело выбраться. И уже не ты, а сигарета руководит тобой. Помни, что никотин есть в любых сигаретах, сигарах и вызывает зависимость. Будь свободным от табака. Распоряжайся своей жизнью сам и не разрешай сигарете распоряжаться ею.

Седьмое: если ты уже начал время от времени курить или делаешь это постоянно, настало время бросать курить. В этом двойная польза: огромная польза для здоровья и ты сберегаешь много денег. К тому же, если ты не куришь, то у тебя красивый, здоровый вид; от тебя и от твоих волос, одежды и изо рта приятно пахнет; у тебя белые зубы и сияющая улыбка.

Всегда делай выбор в пользу здоровья!

Внимание!

Кто начал ежедневно курить в подростковом возрасте, обычно курят всю жизнь.

Курение повышает риск развития хронических заболеваний (заболевание сердца, рак, эмфизема легких).

Хронические заболевания, связанные с курением, обычно появляются только в зрелом возрасте.

Подростки-курильщики чаще страдают от кашля, дисфункции дыхательных путей, образования мокроты, одышки и других респираторных симптомов.

Промежуточная группа

Пищевая аддикция

Переедание (булимия) и голодание (анорексия) относятся к группе промежуточных аддикций. В литературе можно встретить расширенное толкование пищевых аддикций, куда относят и нервную анорексию, и булимию. Более того, ряд авторов высказывают точку зрения, что пищевые расстройства по своей сути есть исключительно женский вариант аддикции, в то время как химическая зависимость и гемблинг - более мужские. Действительно, расстройства пищевого поведения (нервная анорексия и булимия) значительно чаще встречаются у женщин, чем у мужчин.



Аддиктам (в том числе лицам с пищевой зависимостью), чаще всего, присущи следующие личностные особенности:

- слабая адаптация к трудностям повседневной жизни;
- подавляемый комплекс неполноценности;
- страх перед стойкими социальными контактами;
- стремление говорить неправду;
- стремление обвинять других, зная, что они невиновны;
- бегство от ответственности в принятии решений;
- стереотипность, повторяемость поведения;
- зависимость от окружения;
- тревожность.

Признаки пищевой зависимости:

- постоянные мысли о еде – что вкусное приготовить, чем бы сегодня перекусить;
- импульсивное пищевое поведение – проходя мимо, человек обязательно съест оставленные на столе конфеты;
- проблемы с самоконтролем в отношении еды – человек не может удержаться и не съесть всю коробку вместо одной или двух конфет;
- желание утешить себя “вкусненьким” в неприятной или тяжелой ситуации;
- отсутствие любимой пищи приводит человека в состояние, близкое к “ломке” – он становится раздражительным, у него наблюдаются неприятные телесные ощущения;
- стремление уединиться с едой;

- ложь относительно того, сколько он сегодня съел – скрывает слишком большое или слишком маленькое количество пищи;
- чувство вины после еды;
- нежелание делиться любимой пищей.

Психологи описывают ряд причин, способствующих возникновению пищевой зависимости:

- Отсутствие цели и смысла в жизни. Происходит попытка заполнить пустоту поеданием пищи, т.к. Это гораздо проще, чем искать настоящие цель и смысл жизни.
- Ситуации потери и разочарования – развод или, наоборот, когда женщина выходит замуж, и “цель” оказывается “достигнута”.
- Кризисное состояние. Имеет место значительная угроза, связанная с достижением важной цели или ставящая ее важность под сомнение. Примерами таких ситуаций являются переходный возраст, борьба за любовь и внимание родителей, угроза увольнения и т.д.
- Еда как средство для достижения другой цели. Например, маленький ребенок стремится съесть все, даже если ему и не хочется – таким образом он получает любовь и одобрение родителей. Потом такой вариант поведения закрепляется на всю жизнь.

Внимание!

Психологические рекомендации

В случае анорексии, булимии и другой пищевой зависимости, мешающей вашей нормальной жизни, необходимо как можно быстрее обратиться к специалисту (психотерапевту или психиатру), поскольку это является серьезным психическим нарушением, которое при отсутствии необходимого лечения может привести к серьезным физическим заболеваниям.

Если же вы “слышите” лишь первые тревожные звоночки и уверены в своих волевых способностях, то наши советы могут быть хорошим вариантом ответа на вопрос, как избавиться от пищевой зависимости самостоятельно:

- честно ответьте себе, что вам дает нынешняя привычка и внешность. Скорее всего, это возможность отгородиться от внешнего мира, повод ничего не делать или попытка вызвать сочувствие и симпатию. Определите, чего вам на самом деле хочется в тот момент, когда наступает голод;
- стремитесь к изменениям в жизни, а не во внешности. Осознайте, что у вас есть возможность измениться и воспринимайте себя как нового человека, находящегося в процессе изменения;
- определите достойную цель, которую вы хотите достигнуть – то, что вы получите, когда изменится ваша внешность. Используйте “позитивный” ключ, слова “нравится”, “люблю”, “становлюсь” и любые другие приятные и притягательные образы. Исключите слова типа “похудеть”, “избавиться” и “поправиться”;
- оживите цель. Представьте себя с новой внешностью во всех подробностях: свое тело, лицо, самоощущение, новую одежду. Ощутите положительные эмоции, связанные с новой внешностью: радость, комфорт, удовольствие. Периодически погружайтесь в это приятное состояние и представляйте себя такой;
- определите отношения с людьми – не ешьте, когда вам хочется любви и общения, для статусности или из вежливости. Общайтесь вместо того, чтобы есть;
- тренируйте правильные пищевые привычки и поведение. Ешьте только в случаях истинного голода (нефизический голод жажен, удовлетворяется не просто пищей, а чем-то сладким или жирным). В случае отрицательных эмоций стремитесь выразить эмоцию, а не “заедать” ее. Завершайте еду после исчезновения голода;
- работайте со своими негативными мыслями и установками. Найдите их и составьте список “за” в их пользу и список “против” них. Прочитайте списки и примите рациональное решение.

Выводы

Метод персонального выздоровления от созависимости рассматривается как расширенный 12-шаговый процесс. Коротко его можно описать следующим образом:

1. Предположите, что существует проблема, которую вы не можете решить при помощи ресурсов и информации, имеющихся у вас на сегодняшний день.
2. Изучите реальные причины вашей проблемы.
3. Научитесь идентифицировать симптомы данной проблемы в соответствии с реальной ситуацией в ваших взаимоотношениях.
4. Прекратите перекладывать вину за ваши проблемы на других.
5. Перестаньте винить и терзать себя за свои ошибки и недостаточное совершенство.
6. Прекратите использовать силовые игры и манипуляции, чтобы получить то, чего вы хотите.
7. Будьте готовы просить о том, чего вам хочется.
8. Научитесь ощущать полноту своих чувств и выражать все ваши чувства.
9. Предпринимайте шаги, направленные на более полное внутреннее осмысление своих чувств, мыслей, ценностей, потребностей, желаний и мечтаний.
10. Научитесь определять свои психологические границы во взаимоотношениях с другими людьми.
11. Научитесь быть близкими с другими людьми, чтобы получать от них необходимую информацию, учиться у них поддержке и установлению отношений для того, чтобы излечиться от созависимости.
12. Научитесь жить в условиях соблюдения гибкого баланса взаимоотношений своего истинного “Я” с другими людьми, предоставляя максимальные возможности для развития вашего полного потенциала.

Общие рекомендации

Общие рекомендации по обеспечению безопасности детей и подростков в Интернете.

Расположите компьютер вашего ребенка в месте общей доступности: столовой или гостиной. Так вам будет проще уследить за тем, что делают дети в Интернете.

Следите, какие сайты посещают ваши дети. Если у вас маленькие дети, знакомьтесь с Интернетом вместе. Если у вас дети постарше, поговорите с ними о сайтах, которые они посещают, и обсудите, что допустимо, а что недопустимо в вашей семье. Список сайтов, которые посещает ваш ребенок, можно найти в истории браузера. Кроме того, вы можете воспользоваться инструментами блокировки нежелательного контента такими, как, например, безопасный поиск Google или безопасный режим на YouTube.

Расскажите детям о безопасности в Интернете. Вы не сможете все время следить за тем, что ваши дети делают в Сети. Им необходимо научиться самостоятельно пользоваться Интернетом безопасным и ответственным образом.

Установите защиту от вирусов. Используйте и регулярно обновляйте антивирусное ПО. Научите детей не загружать файлы с файлообменных сайтов, а также не принимать файлы и не загружать вложения, содержащиеся в электронных письмах от незнакомых людей.

Научите детей ответственному поведению в Интернете. Помните золотое правило: то, что вы не сказали бы человеку в лицо, не стоит отправлять ему по SMS, электронной почте, в чате или размещать в комментариях на его странице в Сети.

Оценивайте интернет-контент критически. То, что содержится в Интернете, не всегда правда. Дети должны научиться отличать надежные источники информации от ненадежных и проверять информацию, которую они находят в Интернете. Также объясните детям, что копирование и вставка содержания с чужих веб-сайтов могут быть признаны плагиатом.