

## Что такое аддиктивное поведение?

Жизненные перипетии и трудности порой вынуждают человека испытывать сильнейший стресс. И если некоторые могут справиться со сложными ситуациями, оставаясь собой, то другие, пытаясь защититься и выжить, начинают вести себя не совсем привычно. Своеобразным защитным механизмом является аддиктивное поведение.

### Что это такое?

Аддиктивное поведение – это некий способ приспособления к сложным ситуациям или условиям, который подразумевает уход от реальности с помощью изменения своего психологического состояния. И чтобы изменить такое состояние, человек пытается сконцентрироваться на определённом виде деятельности или же начинает



принимать те или иные препараты и вещества.

Аддиктивный агент (то есть предмет, помогающий отвлечься и расслабиться) выступает в роли некоего успокоительного средства. Человек, погружаясь в привычные и приятные для него эмоции, забывает о проблемах и видит

в этом единственный выход. По сути, аддиктивное поведение – это зависимость.

Проблема аддиктивного поведения сегодня весьма актуальна и является самой запутанной и сложной даже для профессиональных психологов.

### Как проявляется?

Психологи выделяют некоторые особенности аддиктивного поведения:

- Тревожность, резкие перепады настроения, вспыльчивость. Такого человека может выбить из колеи практически любая проблема.
- Однотипные действия, стереотипное поведение, привычки (в том числе и вредные), склонность к монотонным и повторяющимся манипуляциям. Всё это помогает человеку не выйти из равновесия.
- Нежелание брать на себя ответственность, страх перед ней.
- Те или иные зависимости, например, зависимость от сладостей, кофе, новой одежды и так далее.
- Неумение решать сложные задачи.
- Необходимость сострадания. Такие люди любят, когда их жалеют, всячески поддерживают, помогают им.

- Склонность к вранью. Да, ради своего собственного комфорта человек, склонный к аддиктивному поведению, может легко и без зазрения совести солгать или даже оклеветать кого-то.
- Стремление обвинить во всех проблемах окружающих, даже если они ни в чём не виноваты.
- Комплексы неполноценности, которые могут тщательно и весьма умело скрываться за кажущимся внешним превосходством. То есть человек будет пытаться компенсировать свои недостатки, в основном, за счёт внешности.
- Некоторые проблемы со здоровьем. У склонных к аддикции людей часто возникают некоторые сердечно-сосудистые заболевания (аритмия, тахикардия, гипертония, вегетососудистая дистония и так далее), болезни органов пищеварения, а также нарушения в работе центральной нервной системы.
- Пониженная устойчивость к стрессовым ситуациям. Причём склонный к аддикции человек может выглядеть внешне спокойным, но он будет всячески пытаться уйти от сложностей, но никак не решить их.



### Каким бывает?

Существуют различные виды аддиктивного поведения, но все они условно делятся на три большие группы.

Химические аддикции:

- Алкоголизм или употребление алкоголя в стрессовых ситуациях для расслабления.
- Курение.
- Вдыхание химических паров – токсикомания.
- Употребление различных препаратов.

- Употребление прочих химических веществ, например, моющих средств, различных ядов и так далее.

Нехимические аддикции:

- Склонность к азартным играм, постоянное или регулярное участие в них.
- Зависимость от секса. Человек воспринимает секс как одну из первостепенных потребностей, а любовников – как объекты для удовлетворения таких потребностей.
- Компьютерная или интернет-зависимость. Она включает как использование всевозможных гаджетов или мобильных устройств, так и необходимость постоянного доступа к интернету.
- Склонность к определённым действиям, ритуалам. Некоторые склонные к аддикции люди не могут начать свой день без определённых действий.
- Трудоголизм. Некоторые целиком и полностью погружаются в работу, забывая обо всём остальном.
- Склонность к хобби (спорт, чтение, рукоделие и так далее). Если склонный к аддикции человек найдёт интересное занятие, то он может бросить работу, забыть родных и друзей.

- Аддикция отношений. Отношения или партнёр воспринимаются как нечто крайне необходимое, без чего жизнь может стать бессмысленной.
- Шопоголизм. Некоторые пытаются справиться со стрессом с помощью покупок, причём зачастую совершенно ненужных.

Есть и промежуточные аддикции:

- Аддиктивное переедание.
- Употребление лишь определённой пищи. Речь может идти даже о предметах и веществах, не предназначенных для употребления человеком, таких как земля, камни, мыло.
- Аддиктивный голод.

### **Как избежать аддикции?**

Важную роль играет профилактика аддиктивного поведения. Она включает следующие меры:

1. Осознание последствий поведения.
2. У человека, склонного к аддикции, должны быть родные и друзья, которые смогут прийти на помощь и поддержать в любых ситуациях.
3. Развитие навыков общения, взаимодействия с людьми.
4. Нужно изменить отношение к себе и к окружающему миру. Прежде всего, важно поверить в себя и в свои силы. Также необходимо понять, что даже из самой сложной ситуации можно найти выход, если постараться.
5. Следует научиться решать проблемы, а не уходить от них.
6. Важно развивать целеустремлённость. Сначала можно ставить небольшие цели, затем постепенно усложнять их.
7. Крайне важно научиться расслабляться без каких-либо вспомогательных средств. Можно просто встретиться с друзьями, полежать или поспать, отправиться в путешествие.
8. Можно найти сферу деятельности, в которой склонный к аддикции человек смог бы развиваться и добиваться успехов.

### **Как выявить предпосылки?**

Склонность к аддикции можно выявить по некоторым признакам:

- Отсутствие или низкий уровень мотивации к успеху.
- Стремление к избеганию неудач и проблем.
- Повышенная тревожность, постоянные сомнения.
- Наличие, казалось бы, безобидных привычек (кусание ногтей, накручивание волос).
- Сложности в общении, социализации, взаимодействии с людьми.
- Склонность к депрессии.
- Эгоизм, эгоцентризм.
- Поиск новых ощущений.
- Использование для расслабления алкоголя, определённых занятий или действий и невозможность расслабиться без всего этого.
- Частое использование гаджетов, просмотр телевизора, прослушивание музыки.
- Принадлежность к секте, культурному направлению, группе людей, имеющих общие интересы.