

Профилактика аддиктивного поведения

Аддикция (англ. *Addiction* — зависимость, пагубная привычка, привыкание), в широком смысле, — ощущаемая человеком навязчивая потребность в определённой деятельности. Термин часто употребляется для таких явлений, как лекарственная зависимость, наркомания, но теперь больше применяется не к химическим, а к психологическим зависимостям, например, поведенческим, примерами которых могут служить: интернет-зависимость, игромания, шопоголизм, психогенное переедание, фанатизм и т.п. В медицинском смысле, аддиктивность — навязчивая потребность в повторении определённых действий, сопровождающаяся, в случае нарушения привычного для пациента графика, явно выраженными физиологическими и психологическими отклонениями, нетривиальным поведением и прочими нарушениями психики.

Аддиктивное поведение связано с желанием человека уйти из реальной жизни путём изменения состояния своего сознания.



Виды аддикций

Зависимости можно поделить на химические, промежуточные (*пищевая и адреналиновая аддикции*) и поведенческие (*или психологические*). Согласно классификации Ц.П.Короленко можно выделить следующие виды поведенческих аддикций:

- азартные игры, гэмблинг (от англ. *gambling* — игра на деньги);
- аддикция отношений (любовная аддикция, аддикция избегания);
- работоголизм (трудоголизм);
- технологические зависимости (зависимость от телевизора, от компьютерных игр, интернет-аддикция, гаджет-аддикция — зависимость от смартфонов, электронных игрушек, например, тамагочи);
- аддикция к трате денег (ониомания, шопоголизм);
- ургентная аддикция (проявляется в привычке находиться в состоянии постоянной нехватки времени, желании постоянно планировать и контролировать свое время, сопровождается страхом «не успеть»);

- *спортивная аддикция (или аддикция упражнений – потребность постоянно увеличивать количество и сложность тренировок; встречается у профессиональных спортсменов);*
- *аддикция духовного поиска (этот вид аддикции был описан в 2004 году на основании наблюдений за пациентами, пытавшимися освоить различные духовные практики);*
- *состояние перманентной войны (данная аддикция встречается у ветеранов боевых действий и выражается в стремлении создавать опасные ситуации и к неоправданному риску).*

Помимо деления аддикций на химические и поведенческие можно разделить их с точки зрения социума. Выделяют социально приемлемые формы аддикции и осуждаемые обществом (наркомания, алкоголизм, гемблинг). При терапии социально неприемлемых аддикций они, как правило, заменяются на социально приемлемые (трудоголизм, спортивная аддикция, аддикция отношений и др.).

Страдать от аддикций могут как взрослые, так и подростки. По мнению ученых, аддиктивное поведение закладывается еще в детстве под влиянием личностных характеристик и окружающей среды. К подростковому возрасту аддиктивное поведение уже может проявляться в полной мере.

Признаки наличия аддикций у подростка:

- *желание демонстрации превосходства над окружающими на фоне неуверенности в себе;*
- *боязнь доверительных отношений с окружающими, внутренняя изоляция;*
- *широкий круг знакомств, демонстрируемая социальность;*
- *склонность ко лжи;*
- *высокая тревожность, депрессивное поведение;*
- *избегание ответственности;*
- *наличие устойчивых моделей, стереотипов поведения.*

Подростки могут иметь любой из видов аддикций, но чаще всего речь идет об **интернет-зависимости**, которой сильно подвержены старшеклассники.

Чем опасна интернет-аддикция для подростков?

- *подростков могут соблазнить на совершение действий сексуального характера;*
- *подростки получают доступ к порнографии, которой очень много в интернете. При этом программное обеспечение, которое должно ограничивать доступ несовершеннолетних к таким материалам, часто не срабатывает или вообще отсутствует;*

- доступ к сайтам, разжигающим религиозные или межнациональные розни, сайты с инструкциями по изготовлению бомб и др.
- увлечение онлайн-играми с насилием повышает агрессивность детей.

Причины аддикции

Любая аддикция не формируется пустом месте, не возникает сама по себе. Для того, чтобы аддикция могла появиться, необходимы существенные причины. Такие причины запускают механизм деградации личности, заставляют человека напрасно растрачивать свои внутренние ресурсы. Рассмотрим подробнее причины аддикции. Как правило, их не бывает много.

Генетическая предрасположенность

Генетическая предрасположенность подразумевает, что склонность к аддикции передается на клеточном уровне. Многие люди даже не подозревают о том, насколько сильно зависимы от образа жизни своих родителей. Не все хотят осознавать, что мы напрямую несем в себе то, что в нас заложено. Генетику исправить нельзя, но можно стать сильным разумом, чтобы уметь контролировать каждый свой шаг. Любая аддикция не формируется нанесем в себе то, что в нас заложено. Генетику исправить нельзя, но можно стать сильным разумом, чтобы уметь контролировать каждый свой шаг.

Социальные факторы

Зависимое поведение нередко возникает тогда, когда индивид изначально растет и воспитывается в асоциальной обстановке. Роль социальных факторов ни в коем случае нельзя преуменьшать, это одна из основных причин формирования неблагополучного поведения. Очень важен пример родителей, на который дети сознательно или бессознательно всегда обращают внимание. Взросление в неподходящей обстановке не способствует личностному развитию. Индивид растет с заниженной самооценкой, появляются проблемы в общении, в отношениях с другими людьми.

Нарушения в личностном развитии

Когда что-то в жизни складывается не лучшим образом, у личности возникает бессознательная потребность защитить себя, вернуть себе душевный комфорт. Какие-либо нарушения в личностном развитии – это серьезная причина, из-за которой может в конечном итоге произойти деградация личности. Аддикция на какое-то время позволяет человеку ощутить некоторую стабильность в жизни, справиться с волнением и тревогой.

Как не совершать ошибки родителям при воспитании своих детей

«Активное слушание». Вспомним, как мы разговаривали и разговариваем с нашими детьми – в детском возрасте, в основном, было *«повелительное наклонение»* и, если дети не слушались, то мы угрожали. Или ребенок говорит, а мы делаем вид, что мы его слышим или сделали вид, что участвуем в разговоре с ним. В подростковом же

возрасте повелительное наклонение вызывает у ребенка агрессию, обиду и, если мы только делаем вид, что слушаем, то ребенок уже понимает, что мы его не слышим. Как часто мы оставляем детей наедине с грузом разных переживаний своими решительными «Поздно!», «Пора спать!», «Некогда» и тому подобными фразами, в то время как несколько минут внимательного активного слушания могли бы по-настоящему успокоить ребенка. При «активном слушании» ребенок сам продвигается в решении своей проблемы. Если родители действительно будут стараться помнить об «активном слушании», результат обязательно будет. Пример: *техника «Я – высказывания»* - когда мы общаемся с ребенком, он, естественно, обращает внимание на наши слова, придавая особое значение тому, каким тоном они сказаны. Ведь как раз в тех случаях, когда что-то нас действительно сильно волнует, мы меньше всего способны за собой следить.

В такие моменты нам не всегда удастся управлять мимикой, жестами, тоном голоса, мы выплескиваем свои эмоции на ребенка. Чаще всего это случается, когда ребенок становится подростком. Ведь именно для подростков характерны эмоциональная неустойчивость, психологические срывы, грубость, нежелание ничего слушать.

Я хочу познакомить вас с техникой «*Я-высказывания*». Для этого рассмотрим довольно знакомую ситуацию: при невыполнении некоторых домашних обязанностей от нас, от родителей, можно услышать: «*Это просто эгоизм с твоей стороны! Ты совсем перестала что-либо делать по дому!*» Это «*Ты - высказывание*». Вот таким «*ты-высказыванием*» мы сразу создадим барьер в общении с ребенком (*не забывайте, что дети в этом возрасте особенно обидчивы и ранимы*). «*Я-высказывание*» - это такой приём, с помощью которого собеседнику (ребенку) сообщается о своих чувствах и переживаниях, а не о нем и его поведении, которое это переживание вызвало. Оно редко вызывает протест. «*Я-высказывание*» всегда начинается с личных местоимений: «*Я*», «*мне*», «*меня*». Давайте попробуем превратить «*Ты-высказывание*» в «*Я-высказывание*»: «*Я последнее время не чувствую от тебя прежней заботы. С чем это связано? Может быть, ты обиделась на что-то?*». Давайте учиться оформлять свои мысли и чувства в «*Я-высказывание*». Для того чтобы это у нас получилось, необходимо точно определить *свое чувство* в этой ситуации и указать причину, которая его вызвала. Именно так мы притягиваем, а не отталкиваем ребёнка.

Контакт глаз – это возможность проявить теплые чувства друг к другу. Младенцы, лишённые любящего взгляда матери чаще болеют, хуже развиваются. Потребность в контакте глаз дана человеку от рождения. В 6-8 недель глаза ребенка ищут чего-то, первая улыбка на лице младенца появляется в ответ на Ваше лицо. Тревожные, неуверенные дети больше всего нуждаются в том, чтобы с ними налаживали контакт на любом уровне, в том числе и контакт глаз. Ласковый взгляд, переданная взглядом информация может так же отпечататься в сознании ребенка, как и сказанные слова. Даже если Вы прибегаете к какому-либо наказанию, в Ваших глазах должна быть любовь, а не злорадия. Если потребность в контакте глаз удовлетворена, то ребенок спокоен, он не отворачивает голову в сторону при контакте с другими людьми.

Также очень важен ребенку **физический контакт**. Обнимайте Вашего ребенка не менее четырех раз в день. Для многих живых существ физический контакт остается единственным способом выражения привязанности и заботы. У психологов есть понятие «тактильного голода». Бывает он у детей, которых вполне достаточно кормят, но мало ласкают. Многие родители не понимают, как важно для ребенка, когда его обнимают, прижимают к себе, тормошат, целуют. Не бойтесь, что заласканному ребенку будет в жизни трудно. Теплые, ласковые прикосновения смягчают душу ребенка и снимают напряжение. Возня, борьба, похлопывание по плечу, потасовки, шуточные бои позволяют

мальчику демонстрировать растущую силу и ловкость, чувствовать мужскую поддержку отца. Для мальчика эти “медвежьи” шалости не менее важны, чем для девочки “телячьи нежности”. По мере того, как мальчишки растут, они становятся все более нетерпимыми к спонтанным ласкам, но иногда у них возникает острая потребность в родительской любви, выражаемой через телесный контакт, нежность и ласку, поэтому очень важно не пропустить такие моменты.

При общении с подростками применяйте **5 приемов**, которые позволят установить контакт с ребенком и лучше его понять.

Прием 1. Постарайтесь показать вашему ребенку, что вы его понимаете. Иногда этот прием называют "**отраженным выслушиванием**". Он состоит из трех частей.

- **Демонстрируйте ребенку, что вы слышите то, что он говорит (например, словами "да", "угу", вопросами "а что потом?", "и что же?" и т. д.).**
- **Позволяйте ребенку выражать его собственные чувства.**
- **Докажите ребенку, что правильно поняли его рассказ или сообщение (например, коротко пересказав суть).**

Прием 2. Внимательно следите за лицом ребенка и его "**языком тела**". Часто ребенок уверен, что успешно скрывает свои эмоции (грусть, досаду, нетерпение и прочее). Но дрожащий подбородок или блеск глаз скажут вам иное. Всегда полагайтесь на "**язык тела**". Но постарайтесь не вызвать излишний интерес. Не забывайте, что в подростковом возрасте преобладает "**потребность в эксперименте**".

Прием 3. Выражайте свою поддержку и поощрение не только словами. Это могут быть ваши улыбка, похлопывание по плечу, кивок головой, взгляд в глаза, прикосновение к детской руке.

Прием 4. Выбирайте правильный тон для ваших ответов. Помните, что тон голоса связан со смыслом ваших слов. Выбирайте верный тон и не отвечайте безапелляционно или саркастично - дети могут расценивать это как пренебрежение к своей личности.

Прием 5. Используйте одобрительные фразы для поддержания разговора и показывайте вашу заинтересованность в нем. Для этого подойдут короткие фразы, показывающие ваше эмоциональное отношение к обсуждаемой теме, например: "**Вот это да!**", "**Да ну, не может быть!**" и т. п.

ПОМНИТЕ:

- Если ребёнка постоянно критикуют, он учится **ненавидеть**;
- Если ребёнок живёт во вражде, он учится быть **агрессивным**;
- Если ребёнка высмеивают, он становится **замкнутым**;
- Если ребёнок растёт в упреках, он учится жить с **чувством вины**.

НО:

- Если ребёнок растёт в терпимости, он *учится понимать других*;
- Если ребёнка хвалят, он учится быть *благородным*;
- Если ребёнок растёт в безопасности, он *учится верить в людей*;
- Если ребёнка поддерживают, он *учится ценить себя*;
- Если ребёнок живёт в понимании и дружелюбии, *он учится находить любовь в этом мире*.

«Спартанский законодатель Ликург постановил, чтобы за проступки детей были наказаны и их родители. Потому что родители своим добрым воспитанием могли и должны были предотвратить проступки своих детей. Никому и в голову не придет бранить засохшее дерево в саду. А все будут бранить его нерадивого хозяина».