

## Психологические аспекты формирования аддиктивного поведения и его различные формы

*Мазун Наталья Юрьевна*  
E-mail: natalya.mazun.98@gmail.com

Аддиктология - наука, изучающая причины возникновения аддикций (зависимостей), механизмы их развития, психологические и клинические признаки, симптомы, динамику, способы коррекции и терапии. [4]

Проблема формирования зависимостей у человека в современном обществе стоит довольно остро и может проявляться в различных формах. Аддиктивное поведение представляет собой серьезную социальную проблему и составляет группу самых распространенных девиаций. [3]

Психология зависимостей становится все более актуальным направлением, как для теоретических исследований, так и для практических. Если теоретическая база знаний о проблеме дает возможность понимания природы зарождения и формирования форм аддиктивного поведения, то задачей практических исследований является разработка эффективных методов борьбы с аддикциями.

В отечественных и зарубежных источниках представлены результаты теоретических и практических исследований, посвященных данной проблематике: начиная от авторских методик борьбы с зависимостями и заканчивая клиническим анализом различных форм проявления аддикций и выделением общей структуры их формирования, протекания и спада.

Цель исследования заключается в том, чтобы понять природу аддикций и определить наиболее эффективные способы их устранения.

Задачи исследования:

- выявить причины формирования аддикций
- проследить, как протекает формирование зависимости на физиологическом и психическом уровнях
- определить, какие качества свойственны аддиктивной личности
- обозначить, как отличаются между собой различные виды аддикций и какие у них общие черты [1, 2, 6]
- выяснить, в чем состоит сложность борьбы со сформировавшейся зависимостью
- определить, какие существуют альтернативы аддиктивному поведению
- обозначить способы избегания рецидивов.

Аддиктивное поведение проявляется в уходе индивида от реальности, посредством изменения психического состояния. Причиной тому служит, как правило, неудовлетворенность реальностью. [4]

Развитие аддиктивного поведения начинается со встречи с аддиктом и фиксации на нем. Причем впечатление от встречи с объектом зависимости остается настолько сильным, что вызывает желание пережить изменение своего состояния еще раз. Мысли о реализации аддикции все чаще приходят к человеку. Он переживает это состояние снова и снова. Реальность он начинает видеть по-иному: все, что связано с зависимостью, вызывает иллюзии контроля, комфорта и совершенства, в то время как жизнь вне реализации зависимости воспринимается как серая и бессмысленная.

На физиологическом уровне это наглядно демонстрируется тем, что те же психоактивные вещества, влияя на мозговую деятельность индивида, стимулируют выработку нейромедиаторов, в частности, дофамина (гормона радости). И пока вещество действует,

человек испытывает ощущение радости и удовлетворения. Когда же его действие заканчивается, обнаруживается дефицит нейромедиаторов и это сопровождается ощущением подавленности и вялости. Отказ от психоактивного вещества после его длительного приема, как правило, вызывает ломку у аддикта. [5]

Аддикция начинается с фиксации, но дальнейшее развитие процесса во многом уже определяется личностными особенностями и предрасположенностями индивида. Аддиктивная реализация дает индивиду иллюзию того, что он нашел способ контролировать свое психическое состояние, психический комфорт и научился избавляться от неприятных эмоций и мыслей. В основании стремления к подобной реализации, лежат, как правило, неудовлетворенные потребности индивида в чем-либо (в особенности, эмоциональные) Тем не менее, наступает в процессе развития зависимости и такой этап, когда чувства ее носителя приобретают все более отрицательную форму (в его жизни начинают преобладать такие чувства, как одиночество, злость, страх, стыд, психологическая боль) Аддикция, таким образом, продуцирует постоянное стрессовое состояние, способствующее разрушению жизни. Индивид уже не получает былого удовлетворения и это, в свою очередь, ведет к потере контроля - он подвергает себя нарастающему аддиктивному воздействию. На этой стадии, зависимый уже не способен сам справиться со своей проблемой и нуждается в помощи специалистов.

Любую аддикцию следует рассматривать, как процесс, имеющий свое начало, динамику и конец.

Личности со сформировавшимся аддиктивным поведением свойственно находиться в постоянном поиске объекта или события, которое «решит его проблемы». Индивид, избавившийся от одного вида зависимости, скорее всего переключится на другой вид.

Между здоровой личностью и аддиктивной существует постоянная конкуренция. Задача специалистов в области аддиктологии заключается в том, чтобы помочь человеку прийти к здоровому образу жизни и не вернуться снова к аддиктивным формам поведения. [4]

Выводы:

- существуют различные формы проявления аддиктивного поведения, относительно объектов зависимости
- разграничивают психическую и физическую формы аддиктивного состояния индивида
- для всех видов аддикций существует относительно общая схема протекания патологического процесса
- зависимые состояния различают по степени тяжести, в зависимости от степени интеграции объекта зависимости в сознание и жизнедеятельность индивида
- аддикции могут переходить из одного вида в другой
- помимо избавления от зависимости, важно обеспечить индивиду безопасные альтернативы, во избежание рецидивов.

### Источники и литература

- 1) Баландин А., Баландина Л., Джанибеков В. Самые опасные наркотики. - М., авторское издание, 2008. – 105 с.
- 2) Войскунский А. Е. Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития.– М.: «Акрополь», 2009. – 279 с.
- 3) Змановская Е. В., Рыбников В. Ю. Девиантное поведение личности и группы: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2010. – 352 с.

- 4) Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В. Психосоциальная аддиктология. Новосибирск, Издательство «Олсиб», 2001. – 251 с.
- 5) Сирота Н. А., Ялтонский В. М. Профилактика наркомании и алкоголизма: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 176 с.
- 6) Стрикалов А. В. Алкоголизм: Хитрости и тонкости. – Серия книг «Ваше здоровье». – М.: Бук-пресс, 2006. – 347 с.