

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ КУРАТОРОВ ГРУПП И ВОСПИТАТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ АДДИКТИВНОГО (ЗАВИСИМОГО) ПОВЕДЕНИЯ

АДДИКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ является одной из форм отклоняющегося поведения. Согласно определению Ц.П. Короленко, аддиктивное поведение выражается в уходе от реальности посредством изменения психического состояния. Человек “уходит” от реальности, которая его не устраивает. Неудовлетворяющая реальность – это в каком-то смысле всегда внутренняя реальность, так как и в случаях, когда речь идет о внешней «средовой» реальности, последняя воспринимается как возникновение дискомфортного внутреннего психического состояния, от которого возникает желание избавиться.

Об аддиктивном же поведении можно говорить тогда, когда вовлеченность в деятельность, отношения с другим субъектом или пристрастие к употреблению определенного химического вещества приобретает болезненный характер. О болезненность этих способов избавления от психологического дискомфорта свидетельствуют следующие признаки:

!! Компульсивное, неконтролируемое и малоосознаваемое стремление к повторению избранного способа поведения;

!! Социальная дезадаптация;

!! Аутодеструкция (психическая и биологическая).



КЛАССИФИКАЦИЯ АДДИКЦИЙ

Существует несколько классификаций зависимого поведения, в основе большинства из них лежит вид аддиктивного агента (объекта, вида деятельности, отношения), посредством которого осуществляется изменение настроения и уход от реальности. По нашему мнению, наиболее полной и исчерпывающей является классификация (основанная на том же принципе), предложенная Ц.П.Короленко и Н.В.Дмитриевой в книге «Психосоциальная аддиктология». Все виды аддикций здесь разделяются на две большие группы: химические и нехимические, выделяется также промежуточная группа, объединяющая в себе свойства первой и второй.

КЛАССИФИКАЦИЯ АДДИКЦИЙ (Ц.П.КОРОЛЕНКО И Н.В.ДМИТРИЕВОЙ):

1. Нехимические аддикции:

- гэмблинг (страсть к азартным играм),
- интернет-аддикция,
- любовная аддикция,
- сексуальная аддикция,
- аддикция отношений (созависимость),
- работогольная аддикция,
- шопинг (аддикция к трате денег),
- ургентная аддикция и т.д.

2. Химические аддикции:

- алкоголизм,
- наркомания и токсикомания.

3. Промежуточная группа:

- аддиктивное переедание,
- аддиктивное голодание.

Следует понимать, что приведенная выше классификация также несовершенна, т.к. аддиктивный агент, к примеру, в группе нехимических зависимостей действительно не является веществом, но его одновременно нельзя назвать однородным: в случае гэмблинга и шопинга – это деятельность, в случае созависимости или любовной аддикции – это прежде всего отношения с другим субъектом, которые включают, разумеется, и деятельность по реализации этих отношений.

Тем не менее, основными психологическими признаками любой зависимости является триада:

- обсессивно-компульсивное мышление, когда речь идет о предмете зависимости (об алкоголизме, наркотиках);
- отрицание как форма психологической защиты;
- утрата контроля.

ПРОЯВЛЕНИЕ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Адаптация к условиям жизни или саморегуляция для повышения эмоционального фона и насыщенности жизни является основной целью, которую преследует аддиктивное поведение.

Приведенные выше 3 вида аддикций предоставляют лёгкий и быстрый способ получить яркие положительные эмоции. Четвёртый вид (религиозный фанатизм) зависимого поведения помогает аддикту почувствовать себя вовлечённым в нечто значительное, получить некий аналог семьи, который всецело его одобряет и поддерживает.

Степени вовлечённости аддикта в пагубные влечения могут очень сильно отличаться – от редких эпизодов, не влияющих на повседневную жизнь, до тяжелой зависимости, полностью подчиняющей себе субъекта. Поэтому иногда выделяют различные степени тяжести аддикции, самой лёгкой из которых является вредная привычка, а самой тяжелой – биологическая зависимость, сопровождающаяся изменениями в психическом и физическом состоянии.

ОСОБЕННОСТИ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ МОЛОДЕЖИ

Этапы формирования аддикции:

1. Начало (исходная точка) – возникновение и фиксация в сознании связи между переживанием интенсивного изменения психического состояния и приемом определенного вещества (или осуществлением какого-либо действия). Человек с предрасположенностью к аддиктивному поведению в момент осознания данной связи на эмоциональном уровне понимает: «Это моё!». Фиксация происходит независимо от того, положительные эмоции испытывал человек или отрицательные – главное интенсивность переживания.

2. Аддиктивный ритм – устанавливается определенная частота обращения к средству аддикции, пока только в моменты психологического дискомфорта.

Установлению аддиктивного ритма способствуют:

а) особенности личности (низкая переносимость даже кратковременных затруднений),

б) тяжелая личная жизнь (болезни и смерть близких, потеря работы),

в) ограниченный выбор стратегий выхода из стресса.

Между первым и вторым этапами может пройти несколько лет.

3. Аддикция как часть личности. Учащение аддиктивного ритма формирует стереотип реагирования на психологический дискомфорт. («Поругалась - надо съесть шоколадку»). В человеке возникают как бы две личности - «здоровая» и «аддиктивная». «Здоровая» стремится к общению, боится одиночества. «Аддиктивная», наоборот, стремится к уединению, может общаться только с такими же «аддиктами» (например: коллекционеры предпочитают общаться с такими же коллекционерами, и только по поводу коллекции). Этот этап сопровождается внутренней борьбой двух составляющих личности, и здесь еще могут возникать периоды прекращения аддикции или замена одной аддикции на другую. У многих аддиктов на этом этапе существует иллюзия полного контроля над своими эмоциями и правильности своего поведения. У человека, общающегося с аддиктом, в этом периоде возникает ощущение, что он общается с разными людьми. (Только сегодня человек обещал больше никогда не играть в казино, завтра он может обмануть с целью получения денег для игры, послезавтра - злобно обвинить во всем вас.) Аддикта в состоянии стремления к «своему ощущению» невозможно разубедить. На все доводы у него будет готовый ответ: «Марки мне важнее, чем люди, они никогда не подведут...», «Все люди пьют...», «Живем один раз, съем еще пирожное...».

4. Доминирование аддикции. На этом этапе человек погружается в аддикцию и изолируется от общества. Происходит нарушение межличностных отношений - не может общаться даже с такими же аддиктами. Окружающие на этом этапе замечают, что «это уже не тот человек», былая личность «ушла», разрушилась.

5. Катастрофа. Аддикция разрушает не только психику, но и здоровье. Наблюдается общее пренебрежение к себе, к своему организму, к личной гигиене. Не фармакологические аддикции тоже разрушают здоровье (булимия приводит к ожирению, азартные игры - к заболеваниям сердца). Возвратиться к прежней жизни уже не возможно, так как здоровая часть личности уже разрушена. Человек потерял семью, квалификацию, работу, у него серьезные финансовые проблемы. Поэтому аддикты - частые нарушители закона.

Вывод: *все виды аддиктивной активности приводят к разрыву с прежним кругом общения, миром реальных ощущений, реальных людей с их заботами, надеждами, страданиями.*

МЕТОДЫ И ПРИНЦИПЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

Первичная профилактика аддиктивного поведения подразумевает **предупреждение** вовлечения молодежи в любые виды зависимостей.

Первичная профилактика выглядит как:

- а) информационные кампании в средствах массовой информации,
- б) обеспечение соответствующих средств защиты,
- в) предложение альтернативного поведения в данной общественной и культурной среде.

Вторичная профилактика направлена на **раннее выявление** начавших употребление психоактивных веществ юношей и девушек, и помощь им для **предупреждения** физической зависимости.

Вторичная профилактика включает в себя:

- а) целенаправленные информационные кампании (на основе непосредственных отношений в обществе),
- б) предоставление средств защиты и объяснение их использования,
- в) использование фармакологических и прочих средств для воздействия на конкретного человека,
- г) внесение изменений в закон с целью позитивного преобразования общества, подверженного высокому уровню риска, а также с целью предотвращения распространения данного явления,
- д) обучение педагогов и лиц, реализующих профилактические программы.

Задачи третичной профилактики – **реабилитация** людей с зависимостями, возвращение их к активной жизни и **предупреждение рецидивов**.

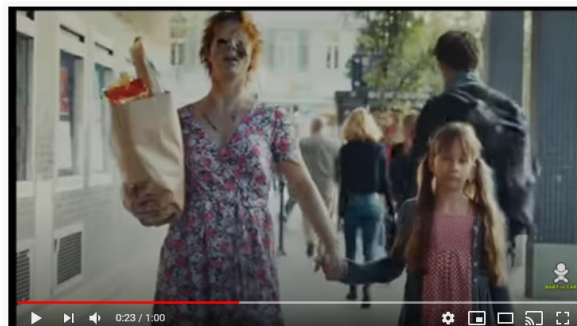
Профилактика рецидивов включает в себя:

- а) передача информации и обучение конкретных лиц,
- б) непосредственные лечебные и реабилитационные действия,
- в) создание конкретных структур и организаций (лечебно-реабилитационная база).

Демонстрация социальных роликов является неотъемлемой частью профилактической работы с учащимися:



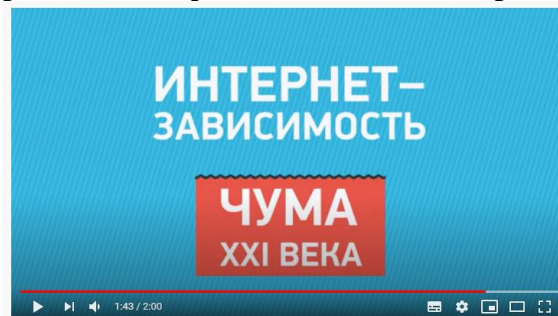
Кадр из видео «Социальная реклама. Курение»



Кадр из видео «Как дети видят пьющих родителей – финская социальная реклама»



Кадр из видео «Жизнь с наркотиками – жизнь без будущего»



Кадр из видео «Интернет-зависимость» социальный ролик»