

## **СТРЕСС КАК ГЛАВНАЯ ПРИЧИНА ФОРМИРОВАНИЯ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

Левада А.В.

магистрант 1 курса Академии гуманитарных технологий

ЧОУ ВО ЮУ (ИУБиП)

e-mail: babasay@rambler.ru

Научный руководитель: Бюндюгова Т.В., к.псх.н.,

доцент кафедры «Психология и управление персоналом»

ЧОУ ВО ЮУ (ИУБиП)

e-mail: tach\_29@mail.ru

Аннотация: Цель настоящей статьи состоит в том, чтобы проанализировать, как стресс формирует аддиктивное поведение. Как легко приобрести зависимое поведение, если не уметь адекватно реагировать на стресс и продуктивно справляться с его последствиями. В данной статье кратко описаны виды зависимостей и как человек, обманывая свое стрессовое состояние, испытывает эйфорию, ощущает легкость, душевный подъем. Что происходит с телом и психикой человека после приобретения зависимости.

Ключевые слова: психология, стресс, аддиктивное поведение, зависимость, алкогольная зависимость, игровая зависимость, табакокурение, компульсивное переедание, клиническая психология

## **STRESS AS THE MAIN REASON FOR THE FORMATION OF ADDICTIVE BEHAVIOR**

Levada A.V.

Abstract: The purpose of this article is to analyze how stress shapes addictive behavior. How easy it is to acquire dependent behavior if you do not know how to adequately respond to stress and productively cope with its consequences. This article briefly describes the types of addictions and how a person, deceiving his stressful state, experiences euphoria, feels lightness, spiritual uplift. What happens to a person's body and psyche after acquiring addiction

Keywords: psychology, stress, addictive behavior, addiction, alcohol addiction, gambling addiction, tobacco smoking, compulsive overeating, clinical psychology.

В современном мире понятие стресс уже давно было заимствовано из научных терминов в обычный разговорный сленг простого человека. Более того, стресс это «чума» XXI века, которая занимает лидирующие позиции среди факторов риска развития телесных и психологических заболеваний. Такие, как ишемическая болезнь сердца, бронхиальная астма, язва,

гипертония, болезнь щитовидной железы, псориаз, ревматоидный артрит, ожирение, экзема, сахарный диабет, депрессия – это малая часть списка недугов, развитие которых способен ускорить сильный или длительный стресс. То есть ослабленные системы организма, выходят быстрее из строя.

Стресс – это состояние, которое возникает как реакция организма на любые события или требования, с которыми человеку трудно или невозможно справиться. Можно сказать, что жизнь - постоянный круговорот стрессов и самочувствие человека косвенно зависит от того, насколько стресс интенсивен.

Существует три категория стресса: легкий, умеренный и сильный. Легкий стресс в какой то мере даже необходим человеку, так как служит «встряской» и помогает человеку стать более энергичным, активным и собранным. Умеренный стресс уже мешает человеку, отвлекает и сказывается на умственной работе, делает человека рассеянным и вспыльчивым. А сильный – приводит к апатии, лени и упадку сил.

Насколько серьезными окажутся стресс и его последствия для здоровья человека, зависит как от мощности и длительности стресса, так и от психологических и генетических особенностей человека. Не все люди, пережившие стресс сопоставимого уровня, страдают одинаково. Так же огромное влияние оказывает условия жизни человека и его окружение. Например, если рядом есть семья, близкие и друзья, стресс переносится легче.

Все последствия негативных факторов испытывает на себе человек: слабость, лень, раздражительность, пониженное настроение, неудовлетворенность собственной жизнью, нелюбовь к себе и окружению, усталость. Скрыться от данных эмоций возможно только уходом от реальности. Самый простой способ и как на первый взгляд может показаться наиболее эффективный это многочисленные помощники в виде зависимостей, которые помогут спрятаться от проблем наилучшим образом. Легкие наркотики, алкоголь в конце рабочего дня или недели, игра,

отблагодарить себя чем то вкусным, калорийным и в большом количестве, курение – все это лишь малая часть тех ловушек, обещающих человеку решение всех его проблем.

Обманывая свое стрессовое состояние, человек испытывает эйфорию, ощущает легкость, душевный подъем. Когда он понимает, что все эти ощущения временны, а последствия необратимы и трагичны, зависимость уже сформирована и без помощи психолога, а в запущенной форме без психиатра, не обойтись.

Удивительно, но организм всегда реагирует одинаковыми реакциями на разные раздражители.

Стресс – это нормальное явление, но иногда по психологическим или физиологическим причинам организм не справляется.

Одной из предпосылок стресса являются внутриличностные конфликты, их разрешение и является областью приложения усилий психологов и его клиента. Конфликты установок, убеждений, когнитивный диссонанс - конфликт ожидания и реальности - не только приводят к неврозам, но и являются стрессовыми факторами, действуют неспецифически на организм человека [4].

Самый распространенный способ уйти от проблем, стресса, реальности это употребление алкоголя. Неважно легкого, крепкого, большая или малая доза. Зависимость к алкоголю всегда начинается с первой рюмки. И уже, в каком количестве и что пьет человек, зависит только от организма человека и времени.

Желая спрятаться от проблем и создать свой собственный мир иллюзий, человек самостоятельно формирует у себя игровую зависимость. Ее коварность видна уже в названии: игра, которая не имеет ничего общего с реальностью. День ото дня, спасаясь от стресса игрой, человек попадает в зависимость от нее. Мир, лишенный разочарований, наполненный яркими красками и эмоциями, манит и обещает массу удовольствий. Досадно, что

осознать иллюзорность этих обещаний человек не в силах, все глубже и глубже погружаясь в зависимость [1].

Часто, столкнувшись со стрессовой ситуацией, человек хочет облегчить свое состояние, закуриив сигарету. Зависимость формируется молниеносно, лишая человека возможности переживать трудности без табака. Табакокурение – коварная зависимость. Сначала человек курит в определенных ситуациях, чаще всего, эмоционально напряженных. Затем, курение становится ежедневной, порой, ежечасной, потребностью, без которой жизнь становится невыносимой.

Психогенное переедание, оно же эмоциональное переедание, компульсивное переедание, нервное переедание - то есть, “ем, когда нервничаю”. Вырабатывается патологический механизм на уровне рефлексов. Плохо - поел, стало лучше. Кровь прилила к желудку. Отлила от головного мозга. Организм занят перевариванием пищи. Выработались эндорфины – гормоны удовольствия. Полегчало. Возможно потянуло в сон, поспал, отодвинул решение проблем.

За многие тысячелетия, организм человека приспособился убегать от стрессовых состояний к временной эйфории, которая зачастую приводит к аддиктивному поведению. Человеческому мозгу так проще, но за последствия зависимостей расплачивается организм своим здоровьем. В данной статье перечислена малая часть аддиктивного поведения, на самом деле их огромное количество. И у каждого человека, со слабой защитой поведенческой стратегии и шаткой силой воли, избегание от стрессов, страхов и тревог приводит однозначно к зависимому поведению

Умея адекватно реагировать на стресс, продуктивно справляться с его последствиями, человек гарантирует себе не только жизнь в гармонии с собой и окружающим миром, но и свободу от аддективного поведения. Человек, не способный пережить стрессовую ситуацию без ухода от реальности, нуждается в консультации психолога, который поможет

подобрать защитные поведенческие стратегии, обеспечивающие гарантии жизни без зависимости.

### Библиографический список

1. Внучко А.Ч. Проблема взаимосвязи эмоционального переживания и процесса мотивации в современном пространстве [Электронный ресурс] // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2022. – № 1. – С. 73-78. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48288508> (дата обращения: 11.04.2022).

2. Гайдук А.О. Клиническая психология биполярного расстройства [Электронный ресурс] // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2021. – № 1. – С. 107-111. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46220741> (дата обращения: 14.04.2022).

3. Дьяченко В.А. Аспекты психической травмы [Электронный ресурс] // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2021. – № 1. – С. 133-138. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46220747> (дата обращения: 02.04.2022).

4. Кныш Н.П. Влияние стресса и эмоционального выгорания на формирование копинг-стратегии личности [Электронный ресурс] // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2021. – № 1. – С. 168-171. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46220755> (дата обращения: 05.04.2022).

5. Нжон Ессобе Дит Тбангве Е.А. Фобии [Электронный ресурс] // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2021. – № 1. – С. 197-201. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46220762> (дата обращения: 15.04.2022).