

## ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ АДДИКЦИИ И ИХ ПРОЯВЛЕНИЕ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Жумабаева А.В.

e-mail: tach\_29@mail.ru

**Аннотация:** В статье рассматривается проблема поведенческих аддикций в современном обществе. Дается представление о самом понятии, объясняется понимание единых механизмов всех вариантов зависимостей, подробно описываются критерии диагностики любых аддикций, описываются факторы, способствующие аддиктивному поведению.

**Ключевые слова:** поведенческие аддикции, поведенческий паттерн, критерии диагностики, аддикция отношений, любовные аддикции и аддикции избегания, азартные игры, трудовоголизм, спортивная аддикция, аддикция к трате денег.

## BEHAVIOURAL ADDICTIONS AND THEIR MANIFESTATION IN MODERN SOCIETY

Zhumabaeva A.V.

**Abstract:** The paper examines the problem of behavioural addictions in modern society. The article gives the concept itself, explains the understanding of the uniform mechanisms of all variants of dependencies, describes the criteria for diagnosis of any addictions and factors contributing to addictive behavior.

**Keywords:** behavioural addictions, behavioural pattern, diagnostic criteria, relationship addiction, love and avoidance addictions, gambling, work addiction, sports addiction, money waste addiction.

Поведенческие аддикции (ПА) — это аддикции, в которых объектом зависимости является паттерн поведения, а не психоактивное вещество (ПАВ). Аддикция — это аффективная потребность в определенных действиях, навязчивых состояниях, сильных психических переживаний, таким образом это неосознанное желание человека переключить себя на что-либо из-за невозможности выдерживать переживания и напряжения реальной жизни. В России Ц.П. Короленко выделил 3 группы аддикций:

1. химические (наркомания, токсикомания, алкоголизм, курение);
2. нехимические аддикции или поведенческие (азартные игры (гемблинг, лудомания), зависимость от отношений (людей), сексуальная

(любовная), избегания, трудоголизм, шопоголизм, страсть к трате денег и покупкам, ургентная;

3. промежуточные или пищевые (переедание, голодание).

Сегодня зависимости людей увеличиваются. Это происходит и с усовершенствованием гаджетов, и с увлекательными интернет-программами, играми, и с новыми тенденциями моды и образа жизни: компьютерные и интернет-зависимости, телевизионные («телеаддикция»), аддикция к мобильным телефонам, спортивные аддикции, ЗОЖ, «состояние перманентной войны», зависимость от «веселого автовождения» и т. д.

В основе любой зависимости заложен единый механизм. R. Brown обозначил 6 главных показателей: salience (особенность, «сверхценность»), euphoria (эйфория), tolerance (рост толерантности), withdrawal symptoms (симптомы отмены), conflict (конфликт с окружающими и самим собой), relapse (рецидив). Для всех аддиктов характерно определенное поведение, а именно уход от реальной действительности, сосредоточенность на одном виде деятельности. У всех аддиктов происходит изменение состояния сознания в период реализации зависимости. Все аддикции (зависимости, пристрастия) близки к психопатологическому понятию сверхценной идеи, человек не может себе переключить с этой идеи.

I. Marks отмечает повторяющиеся критерии диагностики аддикций: тяга; нарастающее напряжение в сознании; действие, которое ненадолго снимает

напряжение; снова повторная тяга и напряжение снова (симптомы абстиненции); невротическая внешняя и внутренняя потребность (дисфория, тоска). Чаще всего личность, испытывающая зависимость, имеет аффективные, обсессивно-компульсивные и личностные расстройства, неврозы, неустойчивую (заниженную или завышенную) самооценку, заикленность на себе, собственных недостатках и проблемах.

ПА очень губительны для человека и для психики, и для физиологии. Как и зависимость от ПАВ, ПА (аддикция отношений, любовные аддикции и

аддикции избегания, азартные игры, трудовоголизм, спортивная аддикция, аддикция к трате денег, шопоголизм и т. д.) - это «семейное» заболевание, с хроническим и компульсивным влечением одного или нескольких членов семьи

Одной из острой поведенческой аддикцией является любовная аддикция и аддикция избегания. Это возникает в следствии следующего: проблемы с самооценкой, нелюбовь к себе, неумение выстраивать границы (позволение контролировать себя или попытка контролировать других), тревожность, неспособность реальной оценки окружающих, навязчивость в поведении, эмоциях, неуверенность в себе, импульсивность поступков, проблемы с духовностью, трудность в выражении интимных чувств. Любовная аддикция (ЛА) – это фиксация на другом человеке, для которой характерны отношения, возникающие между двумя аддиктами. Такую любовь невозможно назвать здоровой, деструктивное поведение прослеживается во всем: слежка за «любимым» в социальных сетях, фиксация и заикленность на одном человеке. Такие отношения называются созависимыми. Любовный аддикт всегда бессознательно выбирает человека с аддикцией избегания. На первый план таких отношений выступает интенсивность эмоций, их экстремальность, тревога, напряжение. Поведенческие зависимости связаны с психологическими проблемами человека, берущие свое начало в его детстве, и связано это с избеганием нежелательных чувств и способом справиться с жизненными проблемами. В принципе, созависимые отношения имеют место и между родителем и ребенком, мужем и женой, друзьями, профессионалом и клиентом и т.д.

Признаки ЛА следующие: 1) тратится 80% времени человек тратит на мысли о «любимом», человек как наркоман; 2) аддикт находится в иллюзиях и мыслях в отношении другого человека; 3) любовный аддикт не может себя переключить на кого-то или что-то, «любимый» центр его переживаний. У аддикта серьезные эмоциональные проблемы, в центре которых стоит страх,

который он старается подавить. Партнер при этом подсознательно выбран недоступный и не способный переживать интимные чувства.

Аддикт избегания: 1) уходит от интенсивности в отношениях, он может быть постоянно на работе или просто игнорировать любовного аддикта. Отношения всегда на расстоянии, это говорит об амбивалентности – отношения с другим ему важны, но он их избегает. Он не раскрывает себя и свои границы в этих отношениях; 2) использует техники психологического дистанцирования. Аддикт избегания испытывает страх интимности, страх потери свободы и страх чрезмерного контроля со стороны другого. Страх покинутости не дает закончить отношения.

Оба вида аддиктов обычно не увлекаются неаддиктами, считая их скучными, непривлекательными. Основная форма помощи аддиктам - это психотерапия, посещение программ для созависимых родственников.

В основе формирования всех видов зависимостей лежат единые физиологические механизмы. Психология мотивов зависимости сводится к 3 основным побуждениям:

1. получению удовольствия;
2. преодолению психо-эмоционального стресса;
3. сохранению принадлежности к определенному индивиду и/или референтной группе.

Поведенческие аддикции в российском обществе увеличиваются, в связи с чрезвычайно низкой фактической ценностью здоровья, имеющего инструментальный (здоровье, необходимое для чего-то более важного), а не самоценный характер; низкой культурой самосохранения и ответственности за свое здоровье и здоровье близких. Формирование зависимости происходит в сложных условиях сочетанного биопсихосоциального воздействия.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Аракелова И.В. Психологические аспекты созависимости как факторы, влияющие на профессиональную деятельность людей креативности // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2019. – Т.5, № 2. – С.343-347. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41353679>.

2. Бойков А.Е. Первичная профилактика различных видов зависимостей детей и подростков в образовательной среде // Молодой ученый. – 2014. – №(3). – С. 871-874.
3. Егоров А.Ю. К вопросу о новых теоретических аспектах аддиктологии // Наркология и аддиктология: Сб. науч. тр. – Казань, 2004. – С. 80-88.
4. Егоров А.Ю. Нехимические (поведенческие) аддикции (Обзор) // Аддиктология. – 2005. – №1. – С. 65-77.
5. Жумабаева А.В. Асоциальное поведение детей школьного возраста креативности // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2019. – Т.5, № 2. – С.370-374. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41353685>.
6. Корневский К. М. Анализ факторов, способствующих увлечению детей компьютерными играми // Психиатрия, психотерапия и клиническая психология. – 2019. – Т.10, №4. – С. 620-628.
7. Козидубова В.М., Долуда С.М., Гончаров В.Е., Баричева Э.Н. Гурницкий А.В., Вакуленко А.В. Формирование приверженности к психофармакотерапии у пациентов с параноидной шизофренией с помощью психокоррекции // Психиатрия, психотерапия и клиническая психология. – 2019. – Т.10, №4. – С. 629-637.
8. Brown R.I. Some contributions of the study of gambling to the study of other addictions // Gambling Behavior and Problem Gambling. Reno: University of Nevada Press. – 1993. – P. 241-272.