

# Социально приемлемые аддикции



# Социально приемлемые аддикции

- ❖ Трудоголизм;
- ❖ Спортивная аддикция;
- ❖ Аддикция отношений;
- ❖ Шопоголизм;
- ❖ Религиозная аддикция

# Трудоголизм

Трудоголизм проявляется в восприятии работы как единственного (или максимально значимого) средства самореализации, достижения признания, получения субъективного удовлетворения от жизни



Трудоголизм – бегство от реальности посредством изменения своего психического состояния



# Трудоголизм

## Трудолюбивый человек

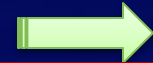
- преследует конкретную цель



- профессиональная деятельность – только часть его жизни, средство приобретения материальных благ и один из способов самореализации

## Трудоголик

- результат работы не важен, работой заполняется все свободное время



Тяжелые последствия

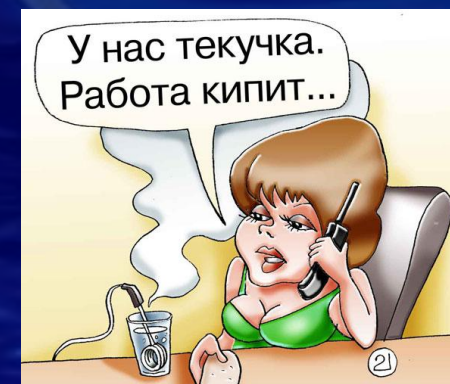


«У тебя не потому нет времени на личную жизнь, что слишком много работы.  
У тебя слишком много работы, потому что нет личной жизни»



# Признаки трудоголизма

- После напряженной работы трудно переключиться на другую деятельность;
- Беспокойство о работе мешает во время отдыха;
- Трудоголик считает, что удовлетворение можно чувствовать только во время работы;
- Заканчивая какое-то дело, испытывает неудовлетворенность оттого, что скоро «все закончится»;
- Для него характерны слова: «все», «всегда», «я должен»;
- Обычно трудоголик ставит перед собой цели, которых не может достичь, и предъявляет к себе завышенные требования

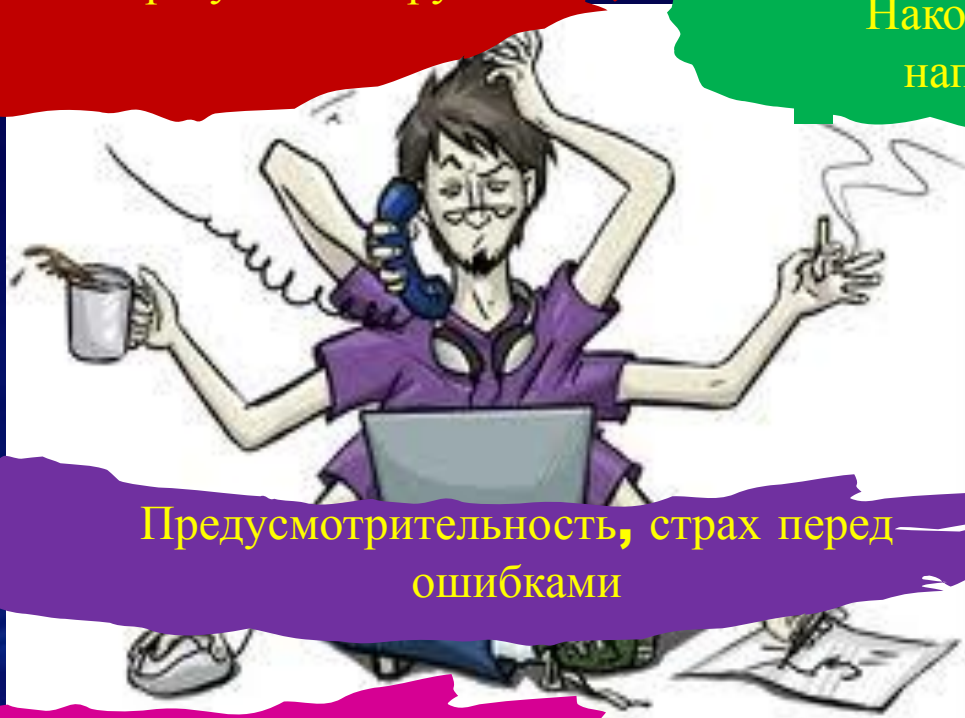


# Психологический портрет трудоголика

По Кукку  
(1999)

Тщательность в работе, любовь к чистоте, порядку, терпение и усердие, но при этом незначительные результаты труда

Накопление стрессов, напряжений, обид



Предусмотрительность, страх перед ошибками

Упорство, перерастающее в упрямство, целеустремленность

Упорство, перерастающее в упрямство, целеустремленность

# Психологический портрет трудоголика

По О.  
Весниной  
**(1999)**



*«Трудоголик для других»*

тот, кто много работает и очень доволен этим. Помочь «трудоголику для других» невозможно. Это все равно, что лечить наркомана, который не хочет лечиться



*«Трудоголик для себя»*

тот, кто очень много работает, но испытывает по этому поводу противоречивые чувства. Если другие области жизни такого работника — семья, досуг, друзья — не страдают, это значит, что он любит не только работу, но и все остальное



# Психологический портрет трудоголика



*«Успешный трудоголик»*

тот, кто благодаря своей работе добивается больших профессиональных/карьерных успехов



*«Трудоголик-неудачник»*

тот, кто рьяно занимается бесполезной деятельностью, которая никому не нужна. Он имитирует работу, заполняя пустоту в своей жизни

# Психологический портрет трудоголика



*«Скрытый трудоголик»*

тот, кто на людях сетует, как он не любит работать, а на самом деле все свои силы и любовь отдает работе

# Объекты трудоголизма

 По гендерным основаниям:

МУЖЧИНЫ

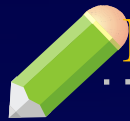


 По социальному положению:

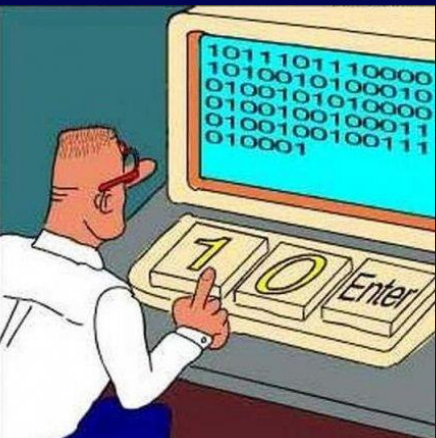
Старшие или единственные дети,  
где отец – алкоголик, а мать – созависимая



# Объекты трудоголизма



По профессиональному критерию:



Программисты



Бизнесмены

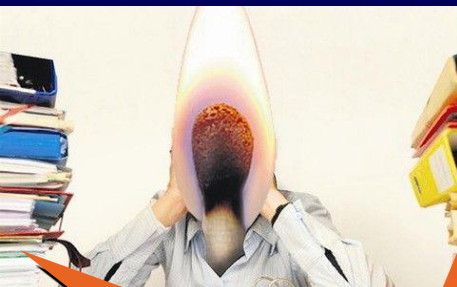


Юристы

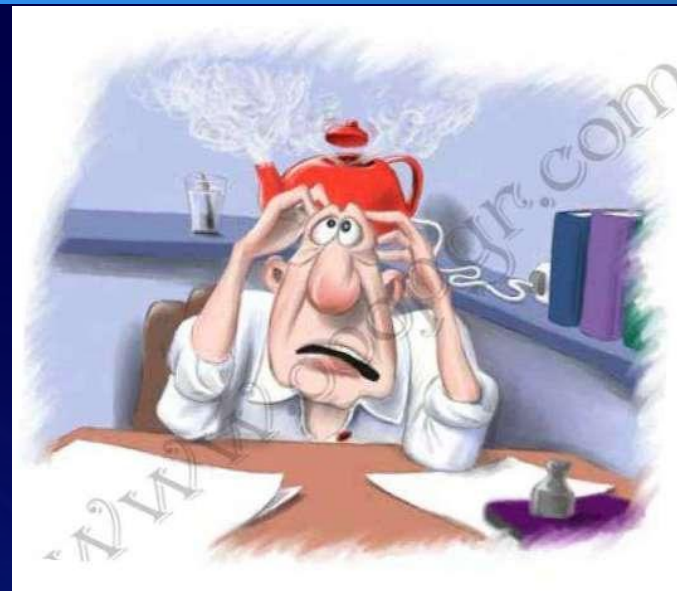


Врачи

# Последствия трудоголизма



Синдром профессионального  
выгорания



Чувства усталости и опустошенности

Вялость, подавленность, потеря  
энтузиазма

Снижается уровень  
трудовой морали и  
продуктивности

Утрата способности видеть  
положительные результаты своего труда

# Этапы профессионального сгорания

1

Этап эйфории и энтузиазма

Профессионал полностью поглощен решением проблем, думает и говорит только о своих делах, на работе ему не хватает времени, чтобы выпить чашечку кофе или перекусить, он увлеченно работает без отпусков и выходных, мало спит

2

Этап

Периодически появляется стремление навязывать пациенту свои мнения, установки или ценности. Нарастает тенденция манипулирования пациентом, реализации скрытых агрессивных установок под маской «благих намерений»

3

Этап

Появляется чувство беспомощности, измождения, «загнанности», а иногда – острой злобы, пустоты и подавленности. Возникает чувство несостоятельности, незначительности решаемых проблем, появляются сомнения в эффективности своей работы и своих способностях

# Этапы профессионального сгорания

4

Этап

Наступает кризис – учащаются жалобы на здоровье: усталость, раздражительность, мышечное напряжение, плохой сон, расстройства желудка, частые простуды. Развиваются психосоматические расстройства, приводящие к временной утрате работоспособности. Профессионал отгораживается от друзей, грубеет, черствеет – «выгорает»

5

Этап

Развивается заболевание, угрожающее жизни и трудоспособности



# Последствия трудоголизма



## «профессиональный дебилизм»

перенос профессиональных паттернов поведения на межличностные отношения

## «синдром сторания»

снижение интереса к профессии, формальное выполнение должностных обязанностей



# Терапия при трудоголизме

Научить умению расслабляться

**A**

Помочь им научиться ценить психологический климат в семье

**B**

Обратить внимание на жизнь «сейчас»

**C**

Подчеркивать важность надлежащей диеты, отдыха и физических упражнений

**D**



# Рекомендации трудоголику

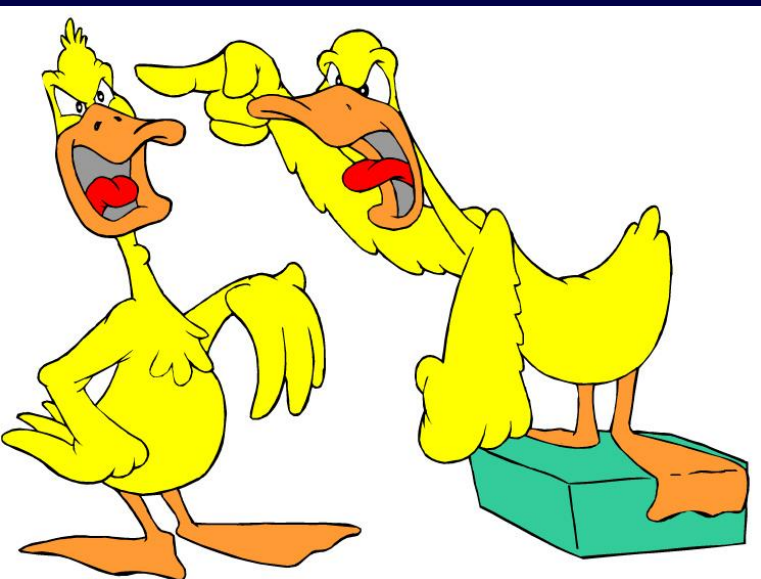


Делайте то, чего действительно хотите. Отдавайте себе отчет в том, что ваши действия – не бегство от проблем, а реализация ваших желаний. Сделайте для себя законом: работать только на работе, и только «от» и «до»

Делайте только то, что сопровождается положительными эмоциями. Избегайте скуки и безразличия. Предпринимайте конкретные шаги, а не мечтайте. Общайтесь с людьми, близкими по взглядам на жизнь, интересам и вкусам



# Рекомендации трудоголику



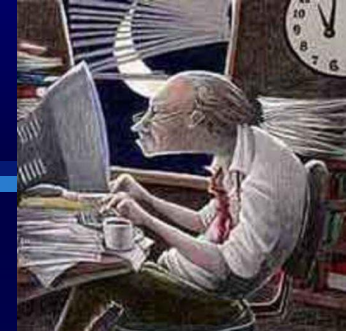
Не вступайте в неравные споры. Тогда вас не будет мучить обида проигравшего. Обходите острые углы, не поддавайтесь соблазну указывать другим на ошибки и промахи. Отделяйте главное от второстепенного. Выделяйте цели противоположной стороны и ищите компромиссы

Не отвечайте ударом на удар. Если не удастся договориться, лучше прекратите общение – тем самым вы лишите обидчика питательной почвы. Свою агрессию можно выпустить, занимаясь физической работой или спортом



В Лос-Анжелесе у входа в офис компании **Ernst & Young** находится необычная скульптура. Это памятник трудоголику





Труд делает нечувствительным  
к огорчениям

Труд - отец голода, дед пищеварения  
прадед здоровья

Труд должен быть сообразен силам  
человека. Он дурен, то есть  
неприятен тогда, когда превышает  
их



От трудоголика до  
алкоголика -  
пять дней

Труд должен быть  
только общественно полезен,  
но и лично не вреден



A circular collage of various outdoor activities. At the top, a person is cycling on a path. To the right, a person is running. At the bottom right, two women are playing. At the bottom, a person is sitting on the grass. To the left, a person is playing tennis. In the center, a person is playing basketball. The background is a bright blue sky with light clouds.

**НАСЛАЖДАЙТЕСЬ ЖИЗНЬЮ**  
**ДРУГОЙ НЕ БУДЕТ!**

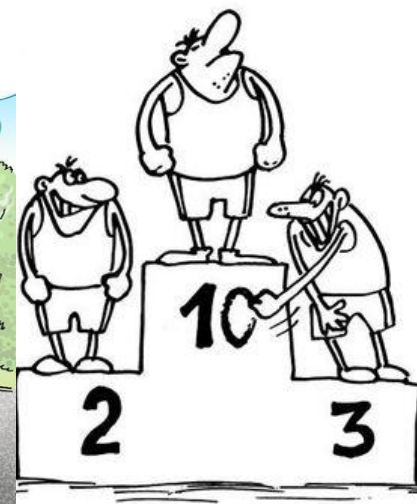
# Спортивная аддикция

многомерный малоадаптивный паттерн поведения спортсмена,  
приводящий к клинически значимому ухудшению или  
недомоганию



# Признаки спортивной аддикции

- ❖ Толерантность намерения
- ❖ Симптомы отмены
- ❖ Эффекты намерения
- ❖ Потеря контроля
- ❖ Конфликт
- ❖ Продолжительность





# Спортивная аддикция



## Перетренированность

физическое, поведенческое и эмоциональное состояние, которое возникает, когда объем и интенсивность тренировочной программы превышает восстановительные способности



# Объекты спортивной аддикции

«Новички»



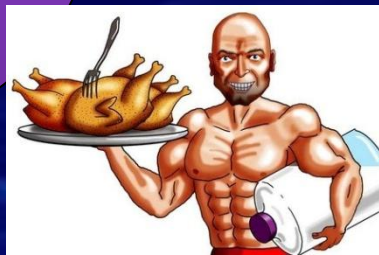
подвергают  
неподготовленный  
организм серьезным  
нагрузкам



«Профессионалы»



период завершения спортивной  
карьеры – это кризисный этап в  
жизни спортсменов. Многие из них  
оказываются неготовыми к уходу из  
спорта и испытывают значительные  
трудности в социальной адаптации к  
новой для них реальности.



# Объем лечебных и восстановительных мероприятий определяется стадией патологического процесса и выраженностью тех или иных симптомов

## Стадия 1

отсутствие жалоб, появляются первые признаки нарушений в эмоциональной сфере, у спортсменов пропадает желание тренироваться

## Стадия 2

многочисленные жалобы, функциональные нарушения во многих органах и системах организма и снижение спортивных результатов

## Стадия 3

присоединяются транзиторные или стабильные изменения органов в виде выраженных дистрофических процессов



# Аддикция отношений

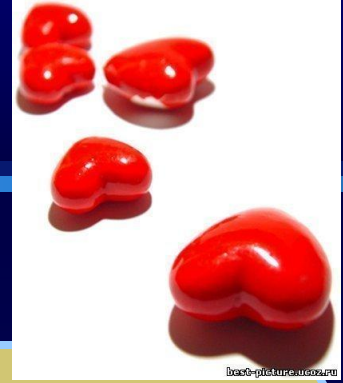
Сексуальные  
аддикции

Любовные  
аддикции

Аддикция  
избегания



# Любовная аддикция



Наиболее типичным для них вариантом являются отношения любовного аддикта с аддиктом избегания

аддикция отношений с фиксацией на другом человеке, для которой характерны отношения, возникающие между двумя аддиктами



# Основные характеристики любовных аддикций

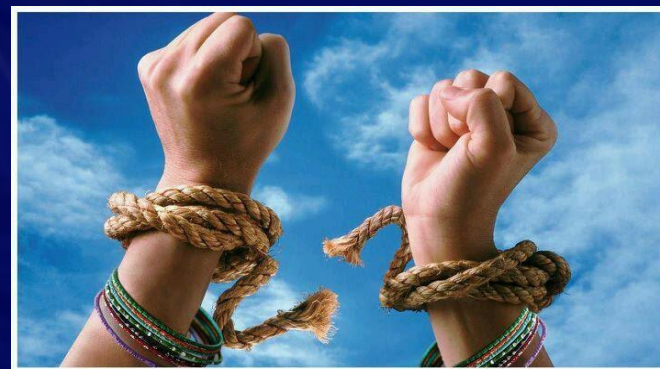
Любовный аддикт в процессе аддикции уделяет непропорционально большое количество времени и внимания человеку, к которому у него возникла аддикция

Аддикт находится во власти переживаний нереальных ожиданий в отношении безусловного положительного отношения к себе со стороны другого человека

Любовный аддикт забывает о себе, перестает заботиться о себе и думать о своих потребностях вне аддиктивных отношений

# Аддикция избегания

Уход от интенсивности в отношениях со значимым для себя человеком, непереносимость этих отношений и создание интенсивности в аддиктивных реализациях вне этих отношений



Стремление к избеганию интимного контакта с использованием для этого различных техник психологического дистанцирования

# СТРАХ

## Страх покинутости

Аддикт фрустрируется при  
отсутствии  
партнера,  
он требует все большего  
внимания к себе




## Страх интимности

Аддикт избегания  
боится, что  
при вступлении  
в интимные  
отношения он потеряет  
свободу,  
окажется под контролем,  
потеряет физическую и  
психическую энергию




# Сексуальная аддикция

## КОМПУЛЬСИВНОЕ ПОЛОВОЕ ПОВЕДЕНИЕ



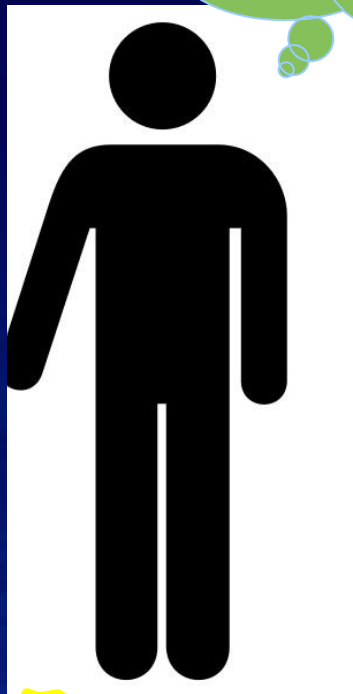
сексуальная аддикция у мужчин нередко проявляется в необычных формах секса (например в парафилиях), беспорядочных половых связях, гомосексуальности, стремлении к насилию и кровосмешению



У женщин сексуальная аддикция чаще всего выражается в частых опасных половых контактах с незнакомыми или малознакомыми людьми.

Независимо от конкретного типа полового поведения оно превращается в аддикцию, когда в нем появляются элементы компульсивности и полного пренебрежения к возможным последствиям

Мужчины о себе



я по своей сути плохой никчемный человек

никто не будет меня любить так, как я сам

мои потребности никогда не будут удовлетворены, если мне придется полагаться на других

сексуальное удовлетворение –  
моя самая главная потребность

Аддиктивное сексуальное поведение носит непрерывный и непреодолимый характер, поскольку только при нем снижается тревога

я бессильна

я всегда буду одна или буду чувствовать себя одинокой

меня всегда будут бросать

мое тело бесстыдно (порочно), отвратительно

Женщины о себе



# Признаки сексуальной аддикции

повторяющаяся потеря контроля над своим  
сексуальным поведением



продолжение такого сексуального поведения,  
несмотря на вредные последствия

В своем обзоре Дж. Шнайдер и Р. Айронс (**Schneider, Irons, 2001**) приводят данные различных исследований о сосуществовании сексуальной аддикции с другими химическими и нехимическими аддикциями

**Сосуществование сексуальной аддикции с другими видами зависимостей**

<b>Виды аддикций:</b>	<b>Carnes, (1991a) (n=289)</b>	<b>Schneider, (1996b) (n=75)</b>	<b>Schneider, (1998) (n=82)</b>
Химические зависимости	<b>42%</b>	<b>39%</b>	<b>45%</b>
Пищевые аддикции	<b>38%</b>	<b>32%</b>	<b>19%</b>
Аддикция к покупкам (тратам)	<b>26%</b>	<b>13%</b>	<b>9%</b>
Гэмблинг	<b>5%</b>	<b>4%</b>	<b>5%</b>
Без других аддикций	<b>17%</b>	<b>17%</b>	<b>34%</b>

## Ониомания (шопоголизм)

Непреодолимое желание что-либо покупать,  
не обращая внимания на необходимость и последствия



# Факторы, приводящие к шопоголизму:

В основе лежат психологические проблемы личности, во время совершения покупки в нашем организме вырабатываются гормоны – серотонин (отвечает за ощущение радости) и адреналин (всплеск эмоций)



## ВНУТРЕННИЕ



Разнообразие маркетинговых ходов. Всевозможные акции и скидки, красивые витрины стимулируют нас совершить покупку



## ВНЕШНИЕ

# Этапы развития ониомании

1

**Первая  
неожиданная,  
бесмысленная  
покупка**

Человек позволяет  
выплеснуться своим  
импульсивным  
желаниям,

2

**Этап  
экспериментирован  
ия**

По мере  
прохождения,  
формируется  
индивидуальное  
предпочтение того,  
что именно он  
будет приобретать,

3

**Обсессивное  
влечение к  
покупкам**

Человек часто  
мечтает о походах  
по магазинам,  
находится в  
состоянии  
предвкушения

4

**Покупки  
совершаются по  
любому поводу,  
утрачивается  
критичность к  
приобретению**

5

**Постоянное  
чувство вины**



# Виды шопоголизма



1

самый распространенный, безобидный вид. Такие люди, приходя в магазин, могут поддаваться искушению и купить что-то по акции со скидкой

2

человек знает, что он шопоголик, но не считает это зазорным. Чаще всего это женщины. Они приходят в магазин с четкой целью: доставить себе удовольствие

3

самый опасный вид. Попадая в магазин, эти шопоголики скупают все, что видят