

Профилактика аддиктивного поведения подростков

- 1 Понятие аддиктивного поведения
- 2 Классификация аддикций
- 3 Этапы формирования аддиктивного поведения
- 4 Предпосылки проявлений аддиктивного поведения
- 5 Роль семьи в формировании аддиктивного поведения



1. Понятие аддиктивного поведения

Что это такое?

Жизненные перипетии и трудности порой вынуждают человека испытывать сильнейший стресс. И если некоторые могут справляться со сложными ситуациями, оставаясь собой, то другие, пытаясь защититься и выжить, начинают вести себя не совсем привычно. Своеобразным защитным механизмом является аддиктивное поведение.

Аддиктивное поведение – это некий способ приспособления к сложным ситуациям или условиям, который подразумевает уход от реальности с помощью изменения своего психологического состояния. Чтобы изменить такое состояние, человек пытается сконцентрироваться на определённом виде деятельности или же начинает принимать те или иные препараты и вещества.

Аддикция – пристрастие к изменяющим сознание веществам или навязчивая потребность в определённых действиях, не достигающая уровня физической зависимости.

Соответственно **аддиктивное поведение** основывается на постоянной потребности в каких-либо препаратах, алкоголе, курении, навязчивом поведении (переедание, стойкие паттерны поведения), целью которой является изменение эмоционального состояния и восприятия окружающей действительности.

Аддиктивное поведение широко распространено и отличается высокой устойчивостью к лечению и малой обратимостью.

2. Классификация аддикций

- Химическая зависимость (употребление ПАВ: наркомания, токсикомания, курение, алкоголизм, прием медицинских препаратов и препаратов бытовой химии)
- Нарушения пищевого поведения (анорексия, голодание, булимия)
- Нехимические типы зависимостей (азартные игры, компьютерные игры и интернет зависимость, сексуальные аддикции (как первостепенная потребность), навязчивые покупки, трудоголизм, пристрастие к громкой музыке, и т.д.)
- Крайние степени увлечения каким-либо видом деятельности, приводящие к игнорированию имеющихся жизненных проблем и их усугублению (религиозный фанатизм, сектантство).

3. Этапы формирования

- 1 Этап первых проб. **аддикций**
- 2 Этап «аддиктивного ритма», на котором учащаются эпизоды аддикции и вырабатывается соответствующая привычка.
- 3 Этап явного аддиктивного поведения – аддикция становится единственным вариантом реагирования на жизненные неурядицы, при этом стойко отрицается её наличие, имеется дисгармония между представлением человека о себе и действительностью.
- 4 Этап физической зависимости – аддиктивное поведение становится преобладающим, управляет всеми сферами жизни человека, эффект повышения настроения исчезает.
- 5 Этап полной физической и психической деградации – из-за постоянного употребления психоактивных веществ или пагубного поведения нарушается работа всех органов и систем, резервы организма истощаются, появляется множество тяжелых заболеваний в сочетании с выраженной зависимостью. На этом этапе аддикт может совершать правонарушения, проявлять насилие.

4. Предпосылки проявлений аддиктивного поведения.

- **Тревожность, резкие перепады настроения, вспыльчивость. Такого человека может выбить из колеи практически любая проблема.**
- **Однотипные действия, стереотипное поведение, привычки (в том числе и вредные), склонность к монотонным и повторяющимся манипуляциям. Всё это помогает человеку не выйти из равновесия.**
- **Нежелание брать на себя ответственность, страх перед ней.**
- **Те или иные зависимости, например, зависимость от сладостей, кофе, новой одежды и так далее.**
- **Неумение решать сложные задачи.**
- **Необходимость сострадания. Такие люди любят, когда их жалеют, всячески поддерживают, помогают им.**
- **Стремление обвинить во всех проблемах окружающих, даже если они ни в чём не виноваты.**

- **Комплексы неполноценности, которые могут тщательно и весьма умело скрываться за кажущимся внешним превосходством. То есть человек будет пытаться компенсировать свои недостатки, в основном, за счёт внешности.**
- **Некоторые проблемы со здоровьем. У склонных к аддикции людей часто возникают некоторые сердечно-сосудистые заболевания (аритмия, тахикардия, гипертония, вегетососудистая дистония и так далее), болезни органов пищеварения, а также нарушения в работе центральной нервной системы.**
- **Пониженная устойчивость к стрессовым ситуациям. Причём склонный к аддикции человек может выглядеть внешне спокойным, но он будет всячески пытаться уйти от сложностей, но никак не решить их.**
- **Склонность к вранью. Да, ради своего собственного комфорта человек, склонный к аддиктивному поведению, может легко и без зазрения совести солгать или даже оклеветать кого-то.**

Как выявить предпосылки?

Склонность к аддикции можно предположить по некоторым признакам:

- **Отсутствие или низкий уровень мотивации к успеху.**
- **Стремление к избеганию неудач и проблем.**
- **Повышенная тревожность, постоянные сомнения.**
- **Наличие безобидных привычек (кусание ногтей, накручивание волос).**
- **Сложности в общении, социализации, взаимодействии с людьми.**
- **Склонность к депрессии.**
- **Эгоизм, эгоцентризм.**
- **Поиск новых ощущений, склонность к риску.**
- **Использование для расслабления алкоголя, определённых занятий или действий и невозможность расслабиться без всего этого.**
- **Частое использование гаджетов, просмотр телевизора, прослушивание музыки.**
- **Принадлежность к секте, культурному направлению, группе людей, имеющих общие интересы.**

5. Роль семьи в формировании аддиктивного поведения

Семья – это самый первый институт социализации ребёнка. «В семье... дети овладевают азбукой человеческого общения, через которую постигают алгебру взаимоотношений».

Функциональное назначение семьи складывается из важных составляющих. Чем больше функций у каждой отдельной семьи, тем богаче внутрисемейные отношения. **Функции семьи** – это «сферы жизнедеятельности семьи, непосредственно связанные с удовлетворением определенных потребностей ее членов». (репродуктивная, воспитательная, социальная, эмоциональная, духовная, морально-нравственная).

Дисфункциональные семьи разрушают не только отношения, но и личностные свойства членов семьи. Модели поведения, усвоенные в таких семьях не могут способствовать укреплению целостности личности ребенка и адекватному восприятию себя и других людей. Для детей из дисфункциональных семей осложнены такие значимые для личности процессы, как принятие объективной сложности окружающего мира, полноценная адаптация к изменяющимся условиям, умение принимать на себя ответственность и делать выбор.

Нарушению реализации функций семьи способствуют разные факторы:

- личностные особенности членов семьи,
- низкий уровень доверия и взаимопонимания,
- условия жизни,
- неполный состав семьи,
- недостаточный уровень знаний и навыков в культуре взаимоотношений и воспитании детей и др.

В связи с проблемой аддиктивного поведения особую значимость приобретает эмоциональная функция, которая реализуется в удовлетворении потребностей членов семьи:

- в симпатии, уважении, признании,
- в эмоциональной поддержке,
- в психологической защите,
- в любви и понимании.

С нарушением эмоциональной стабильности могут развиваться и укрепиться такие проявления как:

- повышенная тревожность,
- страх перед действительностью,
- потеря чувства безопасности и недоверие к окружающим.

Формированию у ребенка базовой враждебности и недоверия по отношению ко взрослым , отстраненности от самых близких людей, способствуют:

- проявление родителями безразличия,
- отвержения,
- враждебности,
- неуважения,
- предъявление завышенных требований,
- подвержение ребенка систематическим наказаниям.

Подобное отношение родителей может переноситься детьми на отношение ко взрослым вообще. Если человек в детстве не научился доверять, «ему трудно создать близкие отношения с людьми.

Отсутствие доверительных отношений во многом осложняет процесс социализации.

Ребенку важно знать и необходимо быть уверенным в том, что с его потребностями и точкой зрения считаются. Так ребенок сможет реализовать свою страсть к взрослению, ведь взрослым нельзя тать сразу, взрослость начинает формироваться в детстве.

Семейные факторы, ведущие к формированию аддиктивного поведения:

- Наследственная отягощенность алкоголизмом и нервно-психическими заболеваниями
- Большая частота перенесенных детских инфекций
- Распространенность в детстве различных невротоподобных расстройств (страхи, заикание, тики)
- ЗПР



Причины употребления ПАВ:

- неспособность подростка к продуктивному выходу из ситуации затрудненности удовлетворения актуальных, жизненно важных потребностей,
- наличие психотравмирующей ситуации, из которой подросток не находит конструктивного выхода,
- непонимание проблем подростка со стороны близких людей, эмоциональная депривация,
- получение эмоционального удовлетворения и изменения своего состояния при помощи употребления ПАВ и др. пристрастий.

Прием ПАВ представляет собой попытку «самолечения» психологического неблагополучия, в результате которой еще больше подрывается психологическое здоровье. **Поэтому, принимая ПАВ или применяя другие виды нехимических пристрастий, подросток пытается избавиться от несоответствующего отношения родителей к его возрастным потребностям.**

Важно!!!

- Помочь детям развить умение вести здоровый образ жизни...
- Помочь обрести ориентиры на будущее, включая продолжение их образования и ответственное отношение к себе и другим...
- Научить детей общаться со сверстниками и противостоять дурному влиянию со стороны...



Помните!!!

**Здоровая и благополучная
семья – это залог счастливого
будущего Ваших детей)))**

Спасибо за внимание!