

Л.И. АЛЕШИНА, М.Г. МАРИНИНА, С.Ю. ФЕДОСЕЕВА
(Волгоград)

АДДИКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ И МЕРЫ ЕГО ПРОФИЛАКТИКИ

Рассматриваются вопросы формирования устойчивости молодежи ко всем видам аддиктивного поведения за счет организации профилактической работы в образовательных учреждениях, рационального структурирования досуга, воспитания потребности в здоровом образе жизни.

Ключевые слова: аддикции, аддиктивное поведение, зависимость, патологические пристрастия, профилактика, здоровый образ жизни

В современном мире люди в поисках средств защиты от напряжения, дискомфорта, стресса часто прибегают к стратегии аддиктивного поведения, которое выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных предметах или видах деятельности, что сопровождается интенсивными эмоциями [5]. Степень тяжести аддиктивного поведения может быть различной – от практически нормального поведения до тяжелых форм зависимости, сопровождающихся выраженными соматическими и психическими патологиями [7].

Выделяют следующие виды аддиктивного поведения: химическая и нехимическая аддикции. К видам химической аддикции относятся никотиновая, алкогольная, наркотическая, а также прием лекарственных средств в дозах, превышающих терапевтические, и препаратов бытовой химии. Среди видов нехимических аддикций выделяют влюбленность, аддикцию к медитации, творческую аддикцию, духовные практики, трудовоголизм, спортивную аддикцию – зависимость от экстремальных видов спорта, игровую зависимость – болезненное пристрастие к азартным играм (гэмблинг), клейптоманию – навязчивое желание воровать, дромоманию – импульсивное влечение к перемене мест, пироманию – неодолимое болезненное влечение к поджогам, к наблюдению за огнем.

Большая группа аддикций объединяется под эгидой шопоголизма – аддикции к трате денег. Сюда относится, в частности, сейлзомания – мания распродаж. Это болезненное желание покупать вещи на распродажах. Получила широкое распространение лейбломания – мания этикеток, которая известна как зависимость от разрекламированных брендов. Погоня за фирменной вещью превращается в навязчивое состояние, в невозможность для человека покупать что-либо еще, использовать нечто без бренда. К шопоголизму относится и гаджет-аддикция – болезненное пристрастие к постоянному приобретению всех технических новинок, в большинстве случаев ненужных. Опасной для здоровья является джанк-фуд-аддикция – навязчивое желание посещать сети ресторанов быстрого питания, что приводит к нарушению обмена веществ, ожирению, диабету. Повсеместно встречается акционная аддикция – болезненное пристрастие к приобретению товаров по различного рода акциям. Менее известны такие виды аддикций, как ART-шопинг, шопинг в рекламе, шопинг в литературе, шопинг в кино. Все рассмотренные выше аддикции приводят к постшопинговой депрессии, которая выражается в пониженном настроении, раздражительности, апатии, связанной с утратой мотивации после приобретения вожделенной вещи.

Вызывает тревогу группа зависимостей, связанных с манипулированием с собственной психикой. К ним относятся: аддикция к политике, телевизионная аддикция, аддикция к ток-шоу, аддикция к длительному прослушиванию музыки, особенно, рок-музыки, религиозная аддикция, сектантство, аддикция к духовным практикам, эзотерике, нездоровое увлечение литературой в стиле фэнтези, «дамскими романами», детективами.

Пищевая аддикция представлена такими патологическими пристрастиями, как переедание, голодание, нервная анорексия, орторексия, булимия, аддикция к сахару, шоколаду.

Интернет-зависимость проявляется навязчивым пристрастием к игре или программированию, компульсивной навигацией по сайтам, зависимостью от азартных игр в интернете, пристрастием к со-

циальным сетям, зависимостью от киберсекса, порнографии в интернете. К технологическим аддикциям относятся зависимость от мобильного телефона, гаджет – аддикция, зависимость от видеоигр, аддикция к тамагочи, сэлфи – аддикция.

Ургентная аддикция проявляется в привычке, находится в состоянии постоянной нехватки времени. Пребывание в каком-то ином состоянии способствует развитию у человека чувства отчаянья и дискомфорта. Аддикция отношений или болтаголизм представлена следующими видами болезненных пристрастий – избегания, любовная, сексуальная.

Патологические модификации тела представлены следующими видами пристрастий: модификации тела, которые при изменении внешнего облика человека не наносят телу никаких повреждений, являются обратимыми. Таковыми являются раскраска тела, ношение на теле украшений, стрижка волос и иные манипуляции с ними (окраска, плетение косичек), манипуляции с ногтями, ограниченная татуировка и минимальный пирсинг (чаще сережки в ушах у женщин). К другой группе относятся модификации тела, проявляющиеся в нанесении телу заметных необратимых изменений с причинением боли. Этот вид аддикций распространен только в среде экстремальных групп современного общества. К таким модификациям относятся: пирсинг, шрамирование, тоннели, микродермалы - украшение для внутрикожной микроимплантации, трансдермалы - крупный микродермал с широкой зоной вживления, имплантации, добровольные ампутации частей тела, в основном пальцев рук и ног, осклопление, кастрация, раздвоение языка, раздвоение фаллоса, эльфийские уши.

В последнее время широкое распространение получили бьюти – аддикции или болезненные пристрастия в сфере красоты. К ним относятся танорексия – зависимость от загара, мейкапмания - болезненное пристрастие к декоративной косметике, юномания – зависимость от радикальных методов омоложения и совершенствования красоты посредством инъекций ботокса, лифтинга, липосакции, операций по коррекции фигуры, фитнесмания – болезненное пристрастие к занятиям в фитнес-центрах или спортклубах.

Существуют аддикции к богатству: аддиктивное коллекционерство, накопительство, собирательство – мусора, животных. В. Сегал (1989 г.) выделяет следующие психологические особенности лиц с аддиктивными формами поведения: сниженная переносимость трудностей повседневной жизни наряду с хорошей переносимостью кризисных ситуаций; скрытый комплекс неполноценности, сочетающийся с внешне проявляемым превосходством; внешняя социальность, сочетающаяся со страхом перед стойкими эмоциональными контактами; стремление говорить неправду, обвинять других, зная, что они невиновны, уходить от ответственности в принятии решений; стереотипность, повторяемость поведения; зависимость; тревожность.

Аддикция становится универсальным способом «бегства» от реальной жизни, когда взамен гармоничного взаимодействия со всеми аспектами действительности происходит активация в каком-либо одном направлении. В соответствии с концепцией Н. Пезешкиан, есть четыре вида «бегства» от реальности:

- 1) «бегство в тело» – происходит переориентация на деятельность, нацеленную на собственное физическое или психическое усовершенствование;
- 2) «бегство в работу» характеризуется дисгармоничной фиксацией на служебных делах, которым человек начинает уделять непомерное в сравнении с другими делами время, становясь трудоголиком;
- 3) «бегство в контакты или одиночество», при котором общение становится либо единственно желанным способом удовлетворения потребностей, замещая все иные, либо количество контактов сводится к минимуму;
- 4) «бегство в фантазии» – интерес к псевдофилософским исканиям, религиозному фанатизму, жизни в мире иллюзий [7].

В условиях современной нестабильной социально-экономической ситуации в России, которая порождает состояние психического напряжения, стресса, особенно, в молодежной среде, аддиктивное поведение приобретает довольно широкие масштабы. Отсюда, особую значимость приобретает формирование в сознании молодого поколения установки на здоровое поведение.

В системе ценностей молодых людей наряду с любовью, друзьями, лидирующее место занимает досуг – способ проведения свободного времени. Существует связь между способами проведения досуга и наличием определенного опыта в употреблении табачных изделий, алкоголя и наркотиков [3].

Установлено, что среди респондентов, занимающихся спортом, 35,5% никогда не пробовали курить, 41,9% пробовали, но отказались. Оказалось, что самый низкий показатель постоянно курящих обнаружен у тех, кто активно занимается спортом – 3,2%. Это подтверждает наличие корреляционной связи между ценностными ориентациями опрошенных и способами проведения их досуга. При этом те студенты, для которых здоровье является значимой ценностью, больше занимаются спортом, чем остальные.

Выявлена связь между способами проведения досуга и употреблением алкоголя [Там же]. Те, кто часто посещали учреждения культуры, никогда не пробовали алкоголь. Таких оказалось 25%. В то время, как те студенты, которые большую часть времени работают, посещают бары, все пробовали алкоголь.

Установлено, что форма проведения досуга влияет и на возможность столкнуться с употреблением наркотиков. Те респонденты, кто «пробовал наркотики, но сейчас не принимает», большую часть свободного времени проводили в центрах развлечений (66,7%), с друзьями (55,6%) и в интернете (55,6%) [3].

Таким образом, отсутствие социально полезных видов деятельности в досуге молодежи непосредственно влияет на распространение различных злоупотреблений в студенческой среде, отсюда одной из составляющих программы профилактики аддиктивного поведения должна быть организация свободного времени студентов.

Для профилактики аддиктивного поведения молодежи необходима пропаганда здорового образа жизни, организация здоровьесберегающего, социально полезного досуга студентов, создание молодежных центров для молодежи. Под профилактикой подразумеваются научно обоснованные и своевременно предпринимаемые действия, направленные на предотвращение возможных физических, психологических или социокультурных коллизий у отдельных индивидов и групп риска; сохранение, поддержание и защита нормального уровня жизни и здоровья людей; содействие им в достижении поставленных целей и раскрытие их внутренних потенциалов [6].

Профилактика рассматривается в качестве технологии преодоления аддиктивности как социокультурного противоречия, когда существующие ценностные установки и идеалы отражают очевидное неприятие аддиктивных реализаций человека как носителя социальных отношений. В этом ключе профилактика является технологией преодоления конфликта в механизме адаптации ядра культуры к изменяющейся среде и направлена на устранение неприемлемых культурных изменений [4].

Основная цель профилактики аддиктивного поведения молодежи – формирование физически и психически здоровой личности посредством проведения психолого-консультативной работы, пропаганды разнообразных способов здорового образа жизни, организации оздоровительных мероприятий. Особая роль в этом процессе отводится семье, где происходят передача традиций от поколения к поколению, развитие духовности у человека.

Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме предупреждения подростковой наркомании позволил выявить недостаточную обоснованность педагогических условий, способствующих предупреждению условий аддиктивного поведения подростков в работе учителей-предметников, а именно учителей биологии, которые призваны не только компетентно интерпретировать механизмы действия наркотических веществ на отдельные системы органов и организм человека в целом, но и эффективно проводить профилактическую работу по воспитанию устойчивости подростков к химическим и нехимическим аддиктивным агентам на уровнях биологического цикла («Человек и его здоровье», «Общая биология»), а также во внеурочной деятельности [1].

К наиболее эффективным педагогическим средствам профилактики наркотизма относятся: включение в структуру уроков по изучению систем органов человека, фрагментов о пагубном влиянии на

них наркотических веществ; вовлечение учащихся в обсуждение вопросов наркотиков на организм человека через написание рефератов, проведение деловых игр, круглых столов, конференций по проблематике; самостоятельная разработка учащимися антинаркотических программ, разработка буклетов и баннеров о вреде наркотических веществ, о проведении антинаркотических тысячников в ходе внеклассной работы.

Таким образом, профилактика аддиктивного поведения - это комплексная технология преодоления аддиктивности как социокультурного противоречия в механизме адаптации ядра культуры общества к изменяющейся среде, объединяющая методы, принципы, этапы, ресурсы, субъектов превентивной деятельности в единую систему противодействия распространению аддикций [4].

Литература

1. Алёшина Л.И., Алёшина Е.А. Педагогические условия предупреждения аддиктивного поведения подростков в процессе изучения дисциплин биологического цикла. М.: Планета, 2012. С. 13–15.
2. Вишневикий Ю.Р., Вишневикий С.Ю., Шапко В.Т. Социальные девиации в молодежной среде /Девиации и делинквентность: социальный контроль: сб. материалов Междунар. конф. В 2-х т. Том 1. Под общ. Ред. проф. Саралиевой З.Х. Н. Новгород: Издательство НИСОЦ, 2006.
3. Зубарева Л.В. Особенности аддиктивного поведения студенческой молодежи // Аддиктивное поведение: профилактика и реабилитация. М.: Моск. гор. психол.-пед. ун-т, 2011.
4. Клеткина О.С. Механизм управления профилактикой зависимостей: анализ организационной структуры, форм и методов // Государственное и муниципальное управление в XXI веке: теория, методология, практика: Сб. материалов III Междунар. науч.-практ. конф. Новосибирск: Изд-во «СибПринт», 2011. С. 7–13.
5. Короленко Ц.П., Донских Т.А. Семь путей к катастрофе. Новосибирск: Наука, 1990.
6. Пушина В.В. Основные направления психопрофилактики и психокоррекции мужского алкоголизма/Ивановская региональная психиатрия, современные вопросы оказания психиатрической помощи: сб. науч. трудов ; под ред. А.М. Футермана. Иваново: Талка, 2008. С.132–134.
7. Усова Е.Б. Психология девиантного поведения: учеб.-метод. комплекс. Минск: Изд-во МИУ, 2010.



Addictive behavior and measures to prevent them

The article deals with the issues of formation of youth's resistance to all types of addictive behavior by means of organization of preventive measures in educational institutions, reasonable structuring of leisure, development of the need for healthy lifestyle.

Key words: addictions, addictive behavior, dependence, pathological addictions, prevention, healthy lifestyle.