



БУ ХМАО-ЮГРЫ
«Сургутская клиническая психоневрологическая
больница»

НЕХИМИЧЕСКИЕ ЗАВИСИМОСТИ

ИЛЛЮЗИЯ РЕАЛЬНОСТИ



2016, г. Сургут

Современный мир - это стремительный ритм жизни, непрерывно изменяющиеся требования, предъявляемые к человеку цивилизацией, высокие технологии, являющиеся сегодня неотъемлемой частью человеческого бытия.

Современный мир раскрывает перед человеком возможности для реализации его планов, стремлений, предлагает ему различные варианты досуга, упрощая способы выбора мест для отдыха и получения удовольствия. Безусловно, это часть нашего мира и нас самих. Однако так ли все безоблачно и безопасно для жизнедеятельности человека в XXI веке?



Общественное сознание, информационные технологии, новые формы коммуникации активно формирует общество потребителей. Следует отметить, что на «потребительском рынке» присутствуют предложения из разных сфер жизни. Человеку предлагается приобретать не только продукты питания и одежду, но и «новейшие» компьютерные разработки, «стройное тело», «красивую улыбку» и т.д. Однако высокая, неконтролируемая степень увлечения или сверх заинтересованности чем-либо может спровоцировать развитие болезненного зависимого поведения, при котором определенная деятельность становится определяющим вектором в поведении человека, оттесняющим или полностью блокирующим любое иное проявление жизни.

При этом, человек, в стремлении улучшить свое внутреннее состояние, подменяет существующую реальность, которая наполняет жизнь истинным смыслом, радостью, удовольствием, на виртуальную искаженную болезненную.

Есть такое выражение: «Искусство жить». Искусство, безусловно, отражает реальность мира, но не как зеркало. Искусство преображает жизнь. А вот искусственное изменение реальности «выключает» человека из многообразия жизни - ее побед, свершений, разочарований, ощущения счастья. Мир нехимических болезненных зависимостей очень широк. Представляем Вашему вниманию лишь некоторые из них, наиболее распространенные в современном обществе:

- компьютерная зависимость (социальные сети, интернет, игры и т.д.);
- фитнес-зависимость;
- игромания (гемблинг);
- шопполизм и др.



Интернет - зависимость



В нашей стране последнее два десятилетия ознаменовались повсеместным распространением Интернета, как в профессиональной, так и в обыденной жизни десятков миллионов людей. Через Интернет-ресурсы делаются покупки, происходит межличностное общение, получается информация обо всех аспектах жизни и т. д.

В связи с возрастающей компьютеризацией и «интернетизацией» российского общества сформировалась проблема развития болезненной зависимости от Интернета. Бесконтрольное использование Интернет-ресурсов детьми и подростками провоцирует их тотальное погружение в виртуальный мир (социальные сети, компьютерные игры и т. д.) и приводит к снижению уровня включенности в активную реальную жизнь. Это препятствует формированию навыков позитивной коммуникации, конструктивного разрешения конфликтов, социальной адаптации и достижению важных жизненных целей.





Сигналы опасности!

Признаки Интернет-зависимости:

- Навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту, посещать социальные сети, играть в компьютерные игры.
- Нетерпеливое ожидание следующего сеанса он-лайн.
- Увеличение времени, проводимого за компьютером.
- Невозможность остановиться, даже если отведенное время закончилось, и надо переходить к другим делам.
- Пренебрежение другими личными (семейными) и интересами.
- Рост долгов, увеличение количества денег, расходуемых на Интернет-ресурсах.
- Присутствие хорошего настроения или чувства эйфории только в момент нахождения за компьютером.
- Развитие ощущения душевной пустоты, сниженного настроения, раздражения в отсутствии компьютера.
- Возникновение проблем с работой или с учебой (прогулы, снижение успеваемости или работоспособности, межличностные конфликты и т.д.).
- Появление физических недугов: покраснение глаз, головные боли, боли в спине, потеря веса тела из-за нерегулярного питания, расстройства сна (сон недостаточный, прерывистый, тревожный).

Фитнес - зависимость

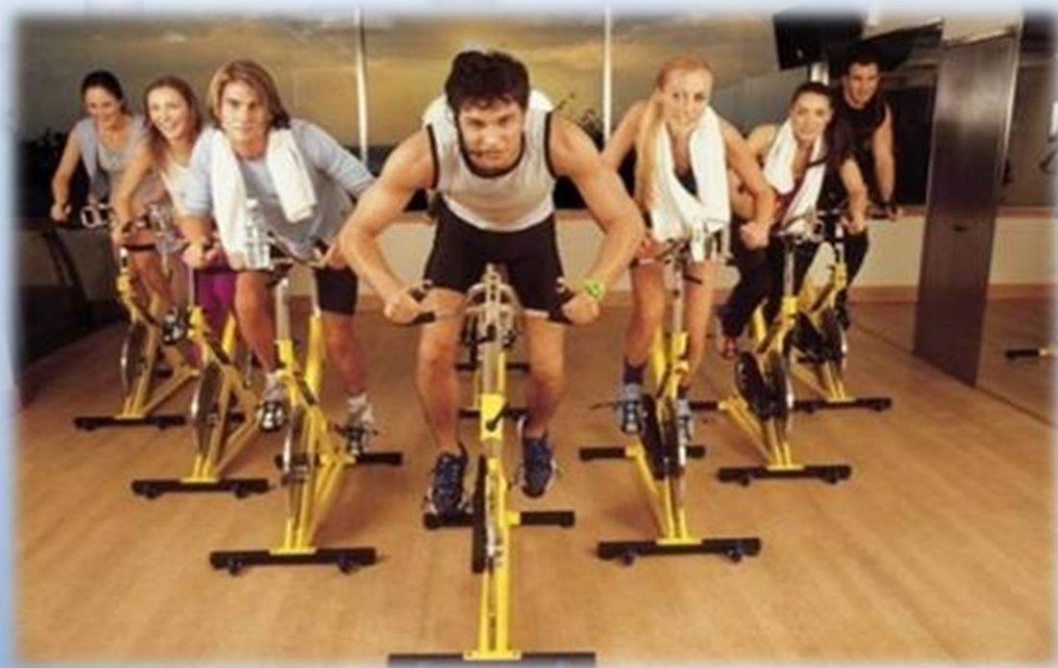
В современной науке о спорте принято различать спорт для здоровья (например, утренняя зарядка) и спорт профессиональный.

В настоящее время большое распространение получают экстремальные виды спорта (хаф-пайп, бордекросс, фрирайд, споп-стайл и др.). Именно данные виды спортивных упражнений часто вызывают развитие болезненного зависимого поведения. «Экстрим» определяется как деятельность на пределе, а в некоторых случаях и за пределом человеческих возможностей. Все без исключения экстремальные виды спорта представляют собой потенциальную (или прямую) опасность для здоровья и жизни человека.

Чаще зависимость от спорта встречается среди лиц молодого и среднего возраста: спортсменов и людей, ведущих активный образ жизни.

Важно отличать спортивную болезненную зависимость от обычного увлечения спортом. Как и любая болезненная зависимость, она вытесняет другие жизненные ценности, погружая человека в нереальный придуманный мир.

При отрыве от спортивных занятий зависимое лицо становится раздражительным, подавленным, тревожным. Спорт становится его единственной жизненно важной потребностью, исчезает интерес к окружающему миру, людям, происходит деградация во всех остальных сферах жизни.



Отмечено наличие своеобразного абстинентного синдрома, который развивается при отмене занятий бегом, посещения спортивного зала, фитнеса: появление тревоги, напряжения, раздражительности, мышечных подергиваний, ломящих болей в мышцах и суставах.

Следует помнить, что болезненная зависимость от спорта, как и любая другая болезненная зависимость, может менять форму и переходить в другую, в том числе и химическую зависимость. Именно с этим связана высокая распространенность алкоголизма и наркомании среди бывших спортсменов.



Игромания (гемблинг)

Аддикция к азартным играм, игромания имеет английское название гемблинг или латинское - лудомания (ludo - играю). Существует множество вариантов игр: карточные игры, рулетка, тотализатор, спортивные игры, игровые автоматы, лотереи, кроссворды. Казино и игровые автоматы особенно интенсивно вытесняют активные, творческие виды проведения досуга.



У мужчин расстройство начинается в подростковом возрасте, у женщин - во второй половине жизни. У новичка оно может возникнуть после первой игры при крупном выигрыше. Затем периодические выигрыши и проигрыши играют роль прерывистого подкрепления - самого мощного режима подкрепления при оперантном обусловливании. Азартное поведение принимает хронический и прогрессирующий характер.

Игровой цикл состоит из следующих фаз.

Фаза воздержания обусловлена отсутствием денег, давлением окружающих или подавленностью после проигрыша.

Фаза "автоматических фантазий" характеризуется проигрыванием в воображении состояния азарта в предвкушении выигрыша; эти фантазии или воспоминания возникают спонтанно или под влиянием косвенных стимулов.

Фаза нарастания эмоционального напряжения, чаще дисфорического, которое сопровождается учащением фантазий об игре или повышением сексуального влечения, стремлением к интенсивным физическим и интеллектуальным нагрузкам, нецеленаправленной активностью.

Фаза принятия решения играть на 1-й стадии болезни проявляется в лихорадочном, схематичном планировании варианта выигрыша под влиянием нарастающих фантазий; на более поздних этапах решение отыгаться приходит сразу после проигрыша.

Фаза вытеснения принятого решения заключается в появлении иллюзии контроля над своим поведением, в результате игрок идет навстречу угрозе срыва, не осознавая риска: получает большую сумму денег, выпивает, пытается сыграть ради развлечения.

Фаза реализации принятого решения сопровождается сильным эмоциональным возбуждением, больного одолевают фантазии о предстоящей игре; он впадает в транс, в котором находится до тех пор, пока не останется без денег или без сил. После игры больной пребывает в подавленном состоянии, критикует себя и обещает больше не играть. В результате наступает эмоциональная разрядка, он прощает себя за данный игровой эпизод.



Игрок проходит через 4 последовательные стадии течения болезни.

1. Стадия выигрышей: случайные случаи игры, частые выигрыши, возбуждение предшествует и сопутствует игре, потребность играть все чаще, повышать ставки, играть "на грани фола", когда за секунду можно потерять все, что имеешь или приобрести "весь мир". Фантазии об игре, очень крупный выигрыш, беспричинный оптимизм.

2. Стадия проигрышей: стремление играть без свидетелей, хвастовство выигрышами, размышления только об игре, затягивающиеся эпизоды проигрышей, одалживание денег на игру. Невозможность прекратить игру ни после большого выигрыша, ни в случае постоянных проигрышей; она может длиться непрерывно по нескольку суток. Ложь и сокрытие от своей проблемы других, уменьшение заботы о семье или супруге, уменьшение рабочего времени в пользу игры, отказ отдавать долги, изменение личности - раздражительность, утомляемость, необщительность. Тяжелая эмоциональная обстановка в семье, очень большие долги, сделанные как законными, так и незаконными способами, неспособность выплатить долги, отчаянные попытки прекратить играть. При этом возникает *синдром отмены* - тяжелое дисфорическое состояние с головной болью, беспокойством, нарушением внимания, подавленностью и раздражительностью, ухудшением сна. Это состояние проходит только после включения в игру.

3. Стадия отчаяния: потеря профессиональной и личной репутации, значительное увеличение времени, проводимого за игрой, и размера ставки, отдаление от семьи и друзей. Утрачивается приобретенное ранее высокое техническое мастерство игры: больные делают нерасчетливые ходы, прибегают к неоправданному риску. Больной достает деньги для игры любыми способами: прибегает к лжи, растратам, аферам и хищениям. При этом он собирается использовать эти деньги для выигрыша и вернуть долги, но не удерживается и вновь все проигрывает. Возникают угрызения совести, раскаяние, ненависть к другим, паника. Наказания и самообвинения лишь обостряют стремление "поправить" настроение привычным способом.

4. Постепенно больной становится раздражительным, замкнутым, в поисках денег на игру вступает в контакт с преступным миром, теряет друзей, семью, работу, свободу. В финале - уход в себя, безнадежность, злоупотребление алкоголем, аффективные расстройства, суицидальные мысли и попытки.

Шопоголизм

Шопоголизм - это болезненная зависимость, которая определяется как «хроническое, повторяющееся совершение покупок, которое становится первичным ответом на негативные события и чувства» (Т. O'Guinn, R. Faber). Болезненное влечение к трате денег было впервые подробно описано Р. Slater почти 30 лет назад. В настоящее время шопоголизм приобретает массовый характер. Это могло произойти и происходит только в обществе потребления, что свойственно и для России. В эпоху тотального дефицита развитие подобного вида зависимости было довольно проблематично. В современном же обществе при колоссальном количестве различного товара, процесс приобретения становится не максимально доступным. Покупать, можно выходя из дома с помощью электронных ресурсов (Интернет-магазины), с помощью каталогов («магазин на диване») и т.д.



Болезненное влечение к трате денег сопровождается негативными последствиями: накоплением больших денежных долгов, неспособностью погашать денежные задолженности, получением негативных реакций от окружающих, проблемами с законом, переживанием чувства собственной вины. В промежутках между покупками нарастает напряжение, которое может быть ослаблено очередной покупкой, после чего обычно снова возникает сниженное настроение и формируется чувство вины. У таких людей возникают проблемы в семьях, во взаимоотношениях с близким окружением, в профессиональной деятельности. Болезненное влечение к совершению покупок формируется у лиц молодого возраста, и чаще у девушек (женщин) в среднем в возрасте 17,5 лет.

- Часто возникает озабоченность покупками или внезапные порывы что-либо купить, ощущаемые как навязчивые или непреодолимые.
- Регулярно совершаются покупки без учета материальных возможностей, часто покупаются ненужные вещи.
- Время, затраченное на посещение магазинов, неуклонно увеличивается и занимает больший временной промежуток, чем планировалось.
- Возникают финансовые проблемы.



Безусловно, современная жизнь многообразна в своих проявлениях, в ней много увлекательного и интересного, но **НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ** несколько правил, препятствующих развитию нехимических болезненных зависимостей!

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ЖИЗНИ СВОБОДНОЙ ОТ ЗАВИСИМОСТИ

- 1.** Организуйте свое свободное время с пользой для себя и своей семьи, завершите начатые дела, займитесь продуктивным, интересным хобби.
- 2.** Четко структурируйте время, проводимое Вами в спортивном зале, за компьютером, в магазинах.
- 3.** Старайтесь чаще встречаться с друзьями лично в реальной жизни, приглашайте к себе и ходите в гости сами.
- 4.** Выберите хотя бы один день недели, который вы целиком сможете посвятить общению со своими родителями, близкими.
- 5.** Чаще проводите свое время на свежем воздухе. Порой обычные пешие прогулки могут стабилизировать эмоциональное состояние и улучшить настроение.
- 6.** Замените чтение новостей в социальной сети чтением интересных книг, пополняйте свои знания. Возможно, Вы давно мечтали сменить работу или повысить уровень своей квалификации - это отличный шанс изменить свою жизнь к лучшему, посвятить время карьере.
- 7.** Акцентируйте внимание на реальных делах, планах, задачах.
- 8.** Стремитесь к достижению успеха в настоящем.
- 9.** Не приносите в жертву свою реальную жизнь.
- 10.** Используйте ресурсы социальных сетей, фитнес-клубов и торговой сети исключительно только с пользой для себя и по мере необходимости.



Единая социальная психологическая служба

«Телефон Доверия»

8-800-101-12-12; 8-800-101-12-00

Единая служба «Детский Телефон Доверия»

8-800-200-01-22

Телефон доверия

Телефон горячей линии при кризисных ситуациях

по г. Сургуту

8 (3462) 25-99-09

БУ ХМАО-Югры

**«Сургутская клиническая психоневрологическая
больница»**

Взрослый корпус, ул. Юности, 1

8 (3462) 24-30-79

Детский корпус, ул. Профсоюзов, 12/3

8(3462)35-97-89

АПТО «Психогигиеническая консультация»

пр. Взлетный, 11

8(3462) 25-41-12

*Ссылка на источник: «Иллюзия реальности, нехимические зависимости»,
Московский научно-практический центр наркологии Департамента
здравоохранения города Москвы, 2014г.*

