

Что такое зависимое поведение простыми словами?

Навязчивая привычка, которую нельзя контролировать, стремление к определенным поступкам или желание употреблять какие-либо вредные вещества. Когда такой возможности нет, возникает состояние недовольства, раздражения, сильного дискомфорта как на уровне психики, так и физиологии. Все силы подросток отдаёт объекту зависимости в ущерб другим аспектам жизни.

Кто попадает в группу риска?

Наиболее всего подвержены зависимому поведению подростки с низкой самооценкой, слабой стрессоустойчивостью, неумением решать жизненные проблемы, нести за них ответственность, эмоционально нестабильные. Предрасположенность может иметь генетические корни, если среди родственников уже были случаи зависимости. Социальное неблагополучие также способно повлиять на формирование аддикции.

Аддикция — непреодолимая склонность к совершению определенных действий. Зависимое поведение — обширное понятие, которое включает разные виды аддикций. Аддиктивное поведение чаще всего трактуется как психологическая и физиологическая зависимость от разного вида веществ, в том числе и алкоголя.

В психологии зависимого поведения играют роль разные факторы:

1. Личностные особенности зависимого подростка: у зависимых подростков обычно на первом месте собственные желания, им свойственна импульсивность в поступках, неспособность планировать и предвидеть их последствия. Они эмоционально неустойчивы, неспособны сосредоточиться на достижении какой-либо важной цели, тяжело переносят критику, упрямы, склонны к манипуляциям.
2. Склонность к подчинению, страх одиночества, зависимость от мнения: подросткам с акцентуацией характера конформного типа свойственно избегать конфликтов, они подчиняются авторитетам и не любят выделяться. Страх одиночества связан с боязнью оставаться наедине с самим собой, что приводит к деструктивным поступкам. Зависимые от чужого мнения строят свою самооценку на том, что о них говорят окружающие, они болезненно реагируют на любую негативную оценку в свой адрес.

Как формируется зависимое поведение?

Первая стадия зависимого поведения связана с эмоциональным состоянием, при котором какие-то действия или приём веществ вызывает приятные переживания. Мозг фиксирует эту связь как способ быстро и, не прикладывая усилий, получить облегчение и приятные эмоции. В дальнейшем любое событие, требующее разрядки, может приводить к уже закрепившимся действиям. Чем чаще это происходит, тем сильнее становится зависимость. Одновременно с этим интенсивная стимуляция рецепторов удовольствия приводит к потере чувствительности. Другими словами, для того, чтобы испытать прежние чувства, требуется увеличение дозы.

Более серьёзной ситуация становится в тот момент, когда зависимое поведение становится единственным вариантом решения проблем и улучшения состояния. Человек утрачивает способность к самокритике, его перестают интересовать жизнь близких и прежние занятия. На четвёртой стадии зависимости речь уже не идёт о получении приятных эмоций, а лишь о попытках избавиться от признаков **абстинентного синдрома**.

Виды зависимого поведения:

- химические: никотин, алкоголь, ПАВ;
- поведенческие (аддиктивные): интернет, игры, шопинг, еда;
- эмоциональные: зависимость от любви, одобрения, контроля;
- социальные и экономические: зависимость от партнёра, родителей.

Наиболее распространённые формы детской и подростковой зависимости — это **анорексия, переедание, самоповреждение, игромания, алкоголь и наркотики**. Возникновение зависимостей бывает связано с низкой самооценкой, искажёнными представлениями о себе, эмоциональной неустойчивостью, плохой наследственностью, конфликтами в семье или социальном окружении.

Объекты зависимости разные, но последствия в любом случае могут быть одинаково тяжёлыми.

Признаки и проявления зависимого поведения.

Зависимое поведение может проявляться на психологическом и физическом уровне. Психологически это выражается в патологической тяге к объекту зависимости, которая перекрывает собой все остальные жизненные приоритеты. Эмоциональный фон становится нестабильным, с необоснованными приступами веселья, сменяющимися внезапным раздражением, злостью или апатией. Даже понимая серьёзность ситуации, подросток не в силах изменить своё зависимое поведение. Он также может отрицать проблему, преуменьшать её значение, обманывать близких.

Новые, странные знакомые, непонятные разговоры по телефону, необъяснимые поступки - всё это может быть признаками зависимости. Подросток плохо спит и ест, перестаёт следить за собой, появляются физические симптомы в виде головной боли, тошноты, различных негативных реакций со стороны ЖКТ, сердечной и нервной системы.

Обнаружить *признаки зависимости* можно и самостоятельно, после чего всё же лучше обратиться за помощью.

Если у Вас возникли подозрения, что обучающийся употребил психоактивное вещество:

- вывести обучающегося из класса;

- вызвать медицинского работника;
- не оставлять одного;
- при подтверждении наркотического или алкогольного опьянения сообщить руководителям школы, при необходимости родителям (опекунам), учитывая семейную ситуацию;
- собрать школьный консилиум для разработки программы дальнейшего сопровождения, обучающегося;
- при необходимости поставить обучающегося на учёт.

Что еще можно сделать для профилактики аддиктивного поведения обучающегося:

- сохранять контакт с подростком;
- поддерживать дружескую атмосферу в коллективе;
- обращать внимание на изменения в поведении;
- использовать классный час в целях просвещения о здоровом образе жизни;
- поддерживать диалог с подростком;
- способствовать развитию у обучающегося умения отстаивать свою точку зрения в дискуссиях со взрослыми, это поможет ему отказать в предложениях употребления ПАВ.