ОГЛАВЛЕНИЕ

[ВВЕДЕНИЕ 3](#_Toc535145820)

[1. Классификация зависимостей 4](#_Toc535145821)

[2. Распознание зависимостей 5](#_Toc535145822)

[3. Методы коррекции аддиктивного поведения 6](#_Toc535145823)

[ЗАКЛЮЧЕНИЕ 9](#_Toc535145824)

[СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 10](#_Toc535145825)

# ВВЕДЕНИЕ

На данный момент существует множество зависимостей ведущих к негативным отклонениям в жизнедеятельности людей. Наиболее распространенными считаются следующие виды зависимостей : алкоголизм, табакокурение, токсикомания, лекарственная аддикция, пищевая зависимость, (игромания, гэмблинг), интернет —зависимость, трудоголизм, соза висимость, наркотическая зависимость, спортивная аддикция , адщощия к трате денег (покупки, шопинг) и др. Но наиболее тяжелыми формами зависимости, являются алкогольная и наркотическая, ведущие к распаду личности и преждевременной смерти. Из них наиболее сложной зависимостью является наркотическая.

Наркозависимость убивает нравственное начало в человеке, делает его опасным для общества, способным на совершение негативных поступков, таких как воровство, убийство, суицид. По данным мировой статистики , доля только наркозависимых употребляемых тяжелые и инъекционные наркотики составляет 13 миллионов человек.

По оценкам ООН за 2015 год, в мире зафиксировано около 200 млн. человек, страдающих наркотической зависимостью. По данным ФСКН РФ каждый год от наркотических веществ в России погибает 70 тысяч человек.

Употребляли наркотические и токсические вещества, хотя бы один раз в жизни 56% мальчиков и 20% девочек. Потребляют наркотики в настоящее время 45% мальчиков и 18% девочек. По официальным же данным, средний возраст подростка, начинающего употреблять наркотические вещества - от 15 до 17 лет, в последние годы все больше становится наркоманов в возрасте 9-13 лет. Конечно, лучшее лечение наркомании - это ее предупреждение, так как в случае появления зависимости излечить эту болезнь будет практически невозможно.

# 1. Классификация зависимостей

**Зависимость от химических веществ.**

* [Наркомания.](http://www.marinacenter.ru/dependences/2011-08-29-08-45-05)
* [Алкоголизм.](http://www.marinacenter.ru/dependences/2011-08-29-08-45-26)
* [Зависимость от лекарственных препаратов.](http://www.marinacenter.ru/dependences/2011-08-29-08-46-04)
* Зависимость от стимулирующих веществ, содержащихся в чае, кофе.

**Пищевая зависимость.**

* Переедание. Психологический механизм.
* Отказ от пищи, депрессии в результате «тощей» диеты.
* Переедание в процессе выздоровления от наркомании.

**Зависимость от отношений.**

* [Созависимость.](http://www.marinacenter.ru/dependences/2011-08-29-08-46-38) Зависимость от отношений с химически-зависимым

родственником [[1]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8#cite_note-%D0%A0%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%84%D0%B0%D1%80%D0%BC%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F-5).

* Физиологическая зависимость. Механизм зависимости: секс как психо-

стимулятор и релаксат.

* Романтическая зависимость. Формируется не сколько от физиологиче-

ского, сколько от психологического плана любовных отношений. Одна из форм – навязчивое желание через своего партнера ощущать свою значимость, «нужность» и т.п.

* Формы проявления в процессе выздоровления от химической зависи-

мости.

* Платоническая зависимость. Обожание «издалека». Музыкальные фа-

наты, поклонники «прекрасных дам», сектанты.

* Игромания, Интернет-зависимость. Механизм зависимости: возбужде-

ние (психостимуляция) – истощение. Азартные игры. компьютерные игры, интернет.

* Адреналиновая зависимость. Механизм зависимости: возбуждение при

рискованном поведении.

* Трудоголизм. Измененное состояние сознания, вызванное физическим

и психическим истощением. Социально одобряемая зависимость [[2]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8#cite_note-%D0%A0%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%84%D0%B0%D1%80%D0%BC%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F-5).

* Навязчивая скаредность. Навязчивая трата денег.
* Другие возможные формы зависимостей: спорт, властолюбие, агрессия.  
  Механизм образования зависимого поведения всегда один и тот же –

то, что вначале служило для удовлетворения какой-либо потребности, само превращается в потребность, и эта вновь образованная потребность подчиняет себе все поведение человека.

# 2. Распознание зависимостей

Зависимость отличается от увлечения тем, что не несет никакой пользы для личностного развития. Она причиняет ущерб социальной жизни, отношениям с близкими, мешает раскрывать потенциал [[3]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8#cite_note-%D0%A0%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%84%D0%B0%D1%80%D0%BC%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F-5).

**Увлеченный человек:**

* имеет широкий спектр интересов;
* соблюдает баланс между работой и отдыхом;
* имеет широкие социальные связи, находится в хороших отношениях с

близкими;

* делает выбор в пользу основной работы, семьи и друзей.

**Зависимый человек:**

* теряет социальные связи, находится в конфликте с близкими;
* зачастую все свободное время посвящает одной деятельности;
* терпит неудачи в карьере и личной жизни, не имея сил отказаться от

объекта зависимости;

* отрицает факт наличия зависимости;
* при недоступности объекта впадает в дисфорические или депрессив-

ные состояния.

Если возникает подозрение о наличии у человека зависимости, необходимо попытаться принять меры [[4]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8#cite_note-%D0%A0%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%84%D0%B0%D1%80%D0%BC%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F-5). Чем дольше аддиктивная личность находится во власти своей зависимости, тем сложнее от нее избавиться.

# 3. Методы коррекции аддиктивного поведения

Методы избавления от зависимостей бывают медикаментозными и психологическими. Медикаментозное лечение является частью избавления от химических зависимостей. Важно понимать, что без психотерапевтической работы лечение малоэффективно. Избавившись от соматических симптомов при отсутствии объекта зависимости, человек сталкивается с психологическим дискомфортом. Он будет вновь искать способ ухода от реальности. Для лечения алкоголизма иногда используют препараты, которые блокируют центры удовольствия при попадании алкоголя в организм. Человек действительно может перестать пить. Однако, здесь существует опасность перетекания алкоголизма в другую зависимость. Также возможно формирование психических расстройств. Только проработав причины зависимости, можно надеяться на положительный результат в лечении.

Существует версия, что истинная причина наркомании и алкоголизма не в формировании физиологической зависимости к веществу, а неустроенность собственной жизни. Употребление психоактивных веществ – самый доступный и быстрый способ достичь изменения сознания и почувствовать себя более счастливым. Медикаментозное лечение без работы над жизненными целями, мотивацией и без психокоррекции не только не принесет результатов, но и причинит страдания зависимому. Его лишат единственного смысла, при этом он не сможет заполнить образовавшуюся пустоту конструктивными мыслями и действиями [[5]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8#cite_note-%D0%A0%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%84%D0%B0%D1%80%D0%BC%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F-5).

Избавиться от нехимической зависимости можно методами психотерапии. Нужно быть готовым, что психотерапевтическое лечение – небыстрый процесс. Лишь последовательность и регулярность сеансов помогут зависимому вернуться к нормальной жизни. Срок лечения определяется индивидуально. Если имеются сопутствующие психические расстройства, необходима консультация врача-психиатра.

**Примерная схема работы с психологическими зависимостями:**

* Сбор анамнеза для выявления первых предпосылок зависимости, прове-

дение диагностики.

* Работа с причинами, побудившими повторно прибегнуть к объекту за-

висимости.

* Осознание проблемы пациентом.
* Психотерапевтическая работа.
* Реабилитация или заключительная часть – это поддержка зависимого

после прохождения курса психотерапии [[6]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8#cite_note-%D0%A0%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%84%D0%B0%D1%80%D0%BC%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F-5).

Важная роль отведена семье и близким людям. Их поддержка во многом способствует благополучному избавлению от зависимости. На семейной терапии родственников обучают правильному взаимодействию с зависимым человеком.

**Виды психотерапии при работе с зависимостями**

1. Поведенческая терапия.

Это обучение новым моделям поведения, которые будут приемлемы в уже знакомых человеку ситуациях. Отработка стратегий отказа и избегания ситуаций, провоцирующих аддиктивное поведение.

1. Когнитивная терапия.

Это работа над изменением способов мышления. В ней происходит анализ ситуаций, в которых запускалось аддиктивное поведение. Вместе с психотерапевтом человек заново проживает эти моменты и ищет точку, с которой начинался запуск привычных действий. После обнаружения этой точки отрабатывается другое, верное решение, после которого ход событий мог бы измениться [[7]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8#cite_note-%D0%A0%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%84%D0%B0%D1%80%D0%BC%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F-5).

1. Расслабляющая терапия.

Эта терапия направлена на борьбу со страхами и депрессивными проявлениями. Как правило, она сопровождает основную терапию, поскольку в её процессе человек сталкивается с травмирующими воспоминаниями. Поддержание устойчивого психического состояния крайне важно при психотерапевтической работе с зависимыми людьми.

1. Программы самопомощи.

Сюда входят группы поддержки, групповая терапия, чтение литературы по теме, наставники из числа успешно вылечившихся и т.д.

Программы самопомощи применяются после прохождения всех этапов лечения. Некоторые люди посещают групповую терапию не один год.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Многочисленные медицинские организации определяют зависимость как хроническое заболевание, затрагивающее систему вознаграждения, мотивацию, память и другие структуры головного мозга

Зависимость лишает способности делать выбор и контролировать свои поступки и замещает её на постоянное желание принять то или иное вещество (алкоголь, наркотики, лекарственные препараты).

Зависимость подразделяется на: пищевую зависимость, зависимость от химических веществ и зависимость от отношений.

Наиболее тяжелыми формами зависимости, являются алкогольная и наркотическая. Алкоголизм характеризуется потерей контроля над количеством выпиваемого алкоголя, ростом толерантности к алкоголю. Основным признаком наркомании является возникновение [абстинентного синдрома](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B1%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%81%D0%B8%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%BC), как следствия наличия физической зависимости от конкретного вещества.

Лечение зависимости - это избавление от зависимости, то есть возвращение человеку свободы от влияния каких-то пристрастий, а именно состояния независимости.

К основным принципам лечения наркомании относят: добровольность лечения, максимальную индивидуализацию лечения, комплексный подход к лечению, осознанный отказ пациента от употребления психоактивного вещества.

Профилактика зависимости от наркотических средств и психотропных веществ представляет собой стратегии, направленные либо на снижение влияния факторов риска заболевания наркоманией, токсикоманией или алкоголизмом, либо на усиление действия факторов, которые понижают восприимчивость к этим болезням.

# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дъяченко А.П. Наркомания: ситуация, тенденции и проблемы / А.П.

Дьяченко - М., 2014.

1. Караганова С.А., Малашенко И.Е., Федорова А.В., Наркомания в Рос-

сии: угроза нации аналитический доклад, Совет по внешней и оборонной политике, М.: 2016

1. Колесов Д.В. «Эволюция психики и природа наркотизма». - М.:Педаго-

гика, 2015. - 312с.

1. Люблинский П.И. Наркотизм и преступность/П. Люблинский //Право и

жизнь. - 2015. - С. 6-12;

1. Позднякова М.Е. Наркомания: ситуация, тенденции и проблемы / под

общ. ред. М.Е. Поздняковой. - М., 2014.