

Лекция для родителей

«Проблема зависимого поведения у детей и подростков».

Данная проблема очень актуальна в современном обществе XXI века. Недовольство реальной жизнью и желание уйти от нее является одной из сложнейших проблем человеческой жизни. Формы и способы ухода чрезвычайно разнообразны и нередко носят патологический характер. Одной из таких форм является зависимое поведение, когда жизнь человека и его поведение начинают жестко зависеть от различных факторов. Список объектов зависимости достаточно широк: различные вещества, игры, в том числе и компьютерные, источники информации и эстетического наслаждения, люди, работа, пища. Их можно классифицировать по специфическому объекту зависимости: **вещества, процессы, отношения**. Некоторые из зависимостей одобряются обществом, другие представляют личностную проблему человека, но не являются социально опасными, третьи имеют статус социально опасных. Любая из зависимостей, что-то отнимает у человека.

Зависимое поведение имеет научное название – **аддиктивное поведение**.

Аддикция в переводе с английского означает **склонность, пагубную привычку**. Поэтому понятие «аддиктивное поведение» имеет негативную окраску, как правило, используется в социально неодобряемом контексте.

У каждого человека существует множество привязанностей, но зависимостью в психологии обозначается только привязанность,

имеющая определенную выраженность – либо причиняющую психологические страдания самой личности. В житейском смысле **зависимость — это, по сути, особая форма рабства**, в которое человек попадает по собственному желанию, страдает от него, но в то же время только сам может освободиться от него.

Зависимости ограничивают развитие человека, приводят к личностным катастрофам, всевозможным соматическим и психическим заболеваниям. Зависимости наносят непоправимый ущерб человеческому обществу: согласно медицинской статистике, по причинам, связанным с зависимостями, погибает намного больше людей, чем в результате войн и преступлений вместе взятых. **Проблема касается практически каждого человека:** большинство из нас имеет или личный опыт зависимого поведения, или сталкивался с зависимым поведением близких и друзей. При этом в круг зависимых попадают люди самого различного профессионального статуса, образования, этнической принадлежности, уровня благосостояния.

Зависимость можно рассматривать как своеобразную форму адаптации к сложной жизненной реальности. Она проявляется в форме бегства от проблем в некий иллюзорный мир, что не меняет реальность, а меняет человека, со временем усугубляет его переживания, порождает новые проблемы. Более того, человек перестает контролировать свое поведение, мысли, эмоции. Его существование определяет объект зависимости, что в конечном итоге и вовсе разрушает жизнь.

Впервые зависимость как феномен стала рассматриваться в медицине в связи со злоупотреблениями наркотическими веществами.

Более широким в понимании зависимости является подход, развиваемый Американской ассоциацией психиатров.

Зависимость определяется как постоянное, хроническое и интенсивное использование конкретной формой поведения, выходящей из-под контроля индивида. Неважно, с какой зависимостью мы имеем дело — от наркотиков или какой-либо деятельности, — существует набор очевидных симптомов, общих для всех видов зависимостей:

1. Постоянные, систематически возникающие в течение дня мысли об этом виде деятельности.
2. Значительная взаимосвязь с неспособностью получать удовольствие от других сторон жизни.
3. Неспособность контролировать, останавливать или прекращать конкретное поведение, даже осознавая его разрушительность.
4. Беспокойство и раздражительность при попытках со стороны пресечь это поведение.
5. Чувство тревоги и волнения при прекращении этого поведения на время.
6. Использование зависимости с целью избежать ответственности.
7. Ложь и преувеличения при рассказе о проявлениях этого поведения, уменьшение значимости проблемы для себя и для других.

8. Поведение характеризуется высокой степенью риска и угрожает физическому и психическому здоровью.

9. Интенсивные перепады настроения, связанные с данной деятельностью, — в диапазоне от эйфории до стыда, вины и депрессии.

В современной научной литературе используются различные основания для классификации зависимостей. **Самой распространенной является классификация по предмету зависимости: алкогольная, пищевая, наркотическая, курительная, компьютерная и др.**

В практической психиатрии и психологии выделяются такие поведенческие зависимости, в том числе патологического характера, как **фанатизм** (религиозный, спортивный, музыкальный), **парасуицидальное поведение** (патологическое увлечение экстремальными видами спорта), **«паранойя здоровья»** (спортивная аддикция), **зависимое воровство**, **коммуникативные зависимости** и некоторые другие.

Появляются исследования, в которых объектом зависимого поведения выступают самые неожиданные предметы: описывается **телевизионная аддикция, зависимость от рекламы, зависимость от обладания вещами, зависимость от магазинов и т.п.**

Зависимости можно разделить на осознаваемые и неосознаваемые.

Часто человек не отдает себе отчета в том, что у него существует зависимость. Если в случае химической зависимости это проявляется, главным образом на начальных этапах, то в отношении психологической зависимости (например, увлечение оздоровительными системами) неосознанность характерна для личности на всех этапах. Человек в этом

случае может чувствовать себя вполне комфортно, так как препятствий для реализации своей привязанности у него практически нет, она социально одобряема и не имеет таких тяжелых последствий, как, например, алкоголизм и наркомания. Предпосылкой осознания является невозможность ее удовлетворения, далее — порицание со стороны окружающих и, наконец, сильный вред здоровью, работе, благополучию в семье.

По отношению социального окружения к зависимости выделяют:

- **социально одобряемые зависимости** (например, трудовоголизма)
- **социально неодобряемые** (наркомания, токсикомания).

По объекту и характеру проявлений зависимости делят на **химические и эмоциональные**.

Химические зависимости могут быть вызваны такими веществами, как алкоголь, чай, кофе, сладкое, соленое, шоколад, сигареты, наркотики, антидепрессанты¹, транквилизаторы², снотворное, анальгетики³ и др. Практически каждый человек в мире имеет какую-либо оральную зависимость, и в мире множество разных средств ее удовлетворения.

Кроме химической выделяют **эмоциональную** зависимость: голодание, постоянное желание есть, неразборчивость в еде, трудовоголизм, увлечение оздоровительными системами, чрезмерное увлечение спортом, просмотр порнографии, стремление к сверхопрятности, одержимость чистотой в доме, накопительство, игры, спешка, просмотр телевизионных передач, участие в сектах, финансовых пирамидах, группах фанатов и т.д.

ФАКТОРЫ, ФОРМИРУЮЩИЕ ЗАВИСИМОСТИ

Факторы, способствующие возникновению и развитию зависимости, можно разделить на три большие группы:

- 1) биологические,
- 2) социальные,
- 3) личностные (психологические).

К биологическим особенностям человека, влияющим на возникновение и развитие химических зависимостей, относят:

- родовые травмы;
- частые инфекционные заболевания и черепно-мозговые повреждения в детском возрасте;
- мозговые дисфункции и органические поражения мозга;
- наследственная отягощенность по алкоголизму и наркомании, особенно первой степени родства;
- задержки в психическом и физическом развитии.

Изучение передачи склонности к химическим зависимостям от родителей потомству с помощью клинико-генеалогического метода проводится с конца XIX века. В настоящее время многочисленные статистически достоверные данные доказывают, что склонность к алкогольной зависимости передается по наследству. Вероятность возникновения алкоголизма у детей алкоголиков по разным данным от 7 до 15 раз выше, чем в общей популяции.

К социальным факторам, определяющим зависимое поведение, можно отнести макросоциальные факторы (социально-экономическая стабильность общества, наличие нравственных ориентиров, ценностей в обществе и др.) и микросоциальные факторы (влияние семьи, группы сверстников и всего близкого социального окружения человека).

В современном российском обществе существуют факторы, стимулирующие развитие аддиктивного поведения:

- традиции, обычаи, законы, касающиеся потребления алкоголя и других наркотических веществ;
- нестабильность общественного развития;
- неопределенность социальных норм, терпимость к аморальным и антиобщественным формам поведения; позитивное отношение к табаку, алкоголю в разных слоях общества;
- наличие в обществе (в том числе и в молодежной среде) «мифов» об алкоголе и наркотиках, отсутствие объективной информации;
- доступность алкоголя и наркотиков;
- высокая оплачиваемость неквалифицированного труда, не стимулирующая подростков к образованию

Семья считается одним из наиболее значимых факторов риска возникновения зависимости и в то же время предотвращения ее.

При этом главная роль принадлежит не уровню материального благосостояния, социальному статусу семьи, а психологическим аспектам — **внутрисемейным отношениям**.

Основные семейные факторы, определяющие возникновение зависимого поведения, следующие:

- нарушение взаимоотношений в семье (нарушение родительско-детских, супружеских отношений);
- непоследовательный стиль воспитания;
- конфликтные отношения;
- эмоционально-холодные отношения (равнодушие, безразличие, отгороженность);
- негативное воздействие на детей со стороны родителей (физическая агрессия, психологическое давление, оскорбления, сексуальные домогательства);
- отсутствие духовного (культурного) общения;
- нарушенная система семейных ценностей;
- положительное отношение в семье к алкоголю, табаку;
- традиции и нормы семьи, допускающие употребление легальных наркотиков родителями и другими членами семьи;
- социальное неблагополучие родителей (безработица, чрезмерная занятость, материальные затруднения, социальная изолированность);
- частые переезды и др.

В многочисленных научных исследованиях выявлено, что **главным патогенным семейным фактором является нарушение общения родителей и детей.**

Психотерапевт В.Д. Менделевич выделяет **несколько наиболее характерных черт зависимой личности:**

- **инфантильность** (инфантилизм);
- **внушаемость:** многое из происходящего принимается на веру, глубоко не анализируется и не подвергается пристрастному осмыслению.
- **некритичность,** легковерность, податливость групповому воздействию, авторитарному управлению.
- **подчиняемость,** нацеленность на снятие с себя и передачу другому человеку ответственности за поведение, решение жизненных вопросов и планирование будущего.
- **наивности,** как неопытность и неосведомленность.
- **нетерпеливость**

Вся структура зависимой личности пронизана фиксацией внимания на себе, своих интересах, чувствах и пр. Ведь **основная потребность зависимой личности — получение удовольствия, радости, удовлетворения.**

Особо отмечается **роль возраста как фактора риска зависимого поведения.** Известно, что аддиктивное поведение наиболее интенсивно и разнообразно **проявляется у подростков.** В подростковом возрасте существует диспропорция между физическим и психическим развитием. При ускоренном физическом развитии нередко запаздывает формирование психологических и психических основ личности, включая ценностные ориентации, волевой контроль, морально-нравственные установки. Чрезмерная критичность в отношении окружающих лиц (и себя тоже), излишняя самоуверенность в оценках, непризнание,

отвержение авторитетов. Именно незрелость личности выделяется как одна из главных особенностей, способствующих развитию склонности к зависимости.

Особенности подросткового возраста

1. **Подростков более всего интересует собственная личность.** Вопросы «Кто я?», «Чем я отличаюсь от других?» становятся вопросами номер один.
2. **Подростки более всего заняты выяснением и построением своих отношений с другими людьми.** Дружба – главное, что их интересует.
3. **Подростки – искатели смысла жизни.** Их начинает волновать главный вопрос человеческого существования: «Зачем я живу? В чем мое предназначение?».
4. **Подростки настолько поглощены своим половым созреванием,** что вопросы отношений между мужчинами и женщинами занимают их более всего на свете.
5. **Подростки постоянно конфликтуют с взрослыми.**
6. **Подростки чувствуют недостаток уважения к ним со стороны взрослых. Они хотят равноправных отношений с взрослыми.**
7. **Подростки постоянно думают о том, как их оценивают другие люди.**
8. **Подростки – существа безответственные.** Они хотят иметь все права (как взрослые), и никаких обязанностей (как дети).
9. **Подростки перенимают вкусы, взгляды, манеры своей компании; стесняются быть «не как все».**

10. Подростки ищут свой жизненный стиль, оригинальничают, подчеркивают свое своеобразие, непохожесть на других.

11. У подростков появляется способность менять самих себя, заниматься самовоспитанием. Они становятся творцами, хозяевами, авторами собственной жизни.

Как помочь родителю своему подростку?

Если Вы стали замечать, что Ваш ребенок стал излишне раздражительным, замкнутым и даже слегка агрессивным. Если он избегает под любым предлогом совместного с Вами времяпровождения, старается больше времени проводить в одиночестве. Если у ребенка снизилась успеваемость и появились проблемы в поведении в школе – это значит, у Вашего ребенка начались подростковые проблемы.

Как же помочь подростку справиться со своим состоянием?

- Прежде всего, у него необходимо сформировать четкое убеждение, что его любят в семье и принимают таким, какой он есть, со всеми его проблемами и ошибками
- Необходимо показать своими поступками, что Вам можно доверять
- Создать комфортные условия и поддерживать его положительные начинания и поступки
- Попытаться превратить свои требования в его желания
- Культивировать значимость образования
- Стараться вкладывать в его сознание приоритеты
- Научиться задавать вопросы так, чтобы у подростка не возникло желания на них не отвечать или избегать разговора с Вами. Например, вместо вопроса: «Что ты сегодня получил?» лучше поинтересоваться: «Что сегодня было интересного в школе? Что тебе понравилось в школе, а что нет?»

· **Ребенок не должен бояться ошибиться** или сказать Вам правду, какая бы она ни была

· **Никогда не ругайте ребенка обидными словами и не оскорбляйте его достоинства**

· **Не ставьте ему в пример его друзей или знакомых**

· **Всегда старайтесь положительно оценивать своего ребенка,** даже если Вам кажется, что он в чем-то некомпетентен. Замечания должны звучать не как обвинения

· **Хвалить надо персонально, а критиковать – безлично.**

· **Живите во имя своего ребенка**

· **Проявляйте к нему максимум внимания,** переживайте за каждую его неудачу вместе с ним и радуйтесь даже незначительным его успехам

· **Объединяйтесь с ребенком против его трудностей.** Он должен видеть в Вас союзников, а не противников или сторонних наблюдателей

· **Верьте в своего ребенка,** и тогда он точно почувствует, что дома ему лучше, чем во дворе, ведь дома его любят, принимают и уважают.

В последние годы нередко стали случаи обращения к специалистам (психологам, врачам, психотерапевтам) по поводу злоупотребления детьми и подростками компьютером, и в частности компьютерными играми. Причем эта тенденция растет.

Некоторые родители с раннего возраста приучают детей к компьютеру. Их радует, что ребенок сидит дома, не пропадает на улице, а поэтому у них не возникает причин для беспокойства...до тех пор, пока в поведении ребенка не появляются ярко выраженные

отклонения, такие, как раздражительность, прогулы школьных уроков, отсутствие других интересов, кроме компьютера, воровство денег.

Реализм компьютерных игр – одна из главных приманок.

Красивая графика, цветовая гамма, музыка...и в то же время - лужи крови, мозги на стенах, оторванные головы – сцены насилия прочно закрепляются в сознании ребенка. Страшное не только пугает, но и завораживает ребенка, особенно если это происходит не с ним, а с кем-то другим. Ком. игры нашпигованы всякой «нечестью» - монстрами, скелетами, приведениями, людоедами. Под предлогом борьбы со злом детей настраивают и программируют на садизм. Насытив свою фантазию этими образами, дети начинают бояться темноты, их мучают кошмары и т.д.

Компьютер часто дает ребенку те эмоции, которые он не всегда испытывает в жизни. И все же перебор страстей, порой, приводит к нервному срыву. Компьютер навязывает свой ритм коре головного мозга. У игроков могут возникнуть судороги, и даже эпилептические припадки.

Играющие дети находятся в состоянии «пассивного возбуждения», когда удовольствие достигается без усилий, простым нажатием клавиш или «кликом мыши». При этом происходит возбуждение подкорковых структур, заведующих эмоцией удовольствия от действия «ударить» (оторвать голову, убить). Это оказывает расслабляющее влияние на личность, отбивает инициативу, действует, как наркотик.

Злоупотребление компьютерными играми негативно влияет на личность человека, вызывая отклонения в сфере эмоциональных психических состояний и повышение уровня тревожности.

Подавляющее большинство подростков играет в компьютерные игры. Далеко не всегда при этом формируется зависимое поведение. Подавляющее большинство детей и подростков играет в компьютерные игры. **Далеко не всегда при этом формируется зависимое поведение.** По результатам анкетного опроса , 80% учащихся 5-8 классов московских школ увлекаются компьютерными играми, причем многие

увлекаются достаточно серьезно: дети в возрасте 10-12 лет имеют «игровой опыт» 4-6 лет. Среди опрошенных не было выявлено детей с подозрениями в зависимости.

Ведь часто увлечение играми имеет много **положительных моментов**:

- развитие логического мышления (игры-стратегии) ;
- развитие интуитивного мышления (DOOM –образные игры) ;
- способность взаимодействовать с группой (игры в сети, клубе);
- реализация потребности в достижении цели.

За последние годы многократно возрос поток информации и, чтобы ориентироваться в нем, знаний, умений и навыков, получаемых в школе недостаточно. **Подросткам необходим принципиально новый тип мышления.** В процессе игры человек развивает системный стиль мышления. Он обучается быстро и правильно извлекать нужную информацию и на ее основе строить и использовать образы, превышающие объем сознания.

Сегодня компьютерные игры стали не только развлечением, но и носителем культуры. Они мало похожи на балетную сцену, галерейную стену или книжную страницу, но точно также фиксируют современную мораль, этику, иллюзии, надежды и представления о прошлом и будущем большинства людей.

Как определить наличие зависимости?

Вот **критерии**, которые используются в определении любого типа зависимости:

- разрушение отношений зависимого человека со значимыми людьми

- скрытность и раздражительность, когда люди критикуют его поведение

- чувство вины или беспокойства относительно этого поведения, безуспешные попытки сокращать время, проводимое за играми

- пренебрежение важными вещами в жизни

Физические симптомы:

- Сухость в глазах

- Снижение иммунитета

- Головные боли по типу мигрени

- Боли в спине

- Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи

- Пренебрежение личной гигиеной

- Расстройства сна, изменение режима сна

- Туннельный синдром (боли в запястье).

Психологические симптомы:

- Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером

- Невозможность остановиться

- Увеличение количества времени, проводимого за компьютером

- Пренебрежение семьей и друзьями

- Ощущение пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером

- Ложь учителям и членам семьи о своей деятельности

- Проблемы с учебной деятельностью.

Основной причиной возникновения компьютерной зависимости у детей психологи считают недостаток общения и взаимопонимания с родителями, сверстниками и значимыми людьми.

— Чаще всего предрасположены к компьютерной зависимости дети, **чьи родители работают за границей или часто уезжают в командировку**, а также дети преуспевающих бизнесменов. На первых порах компьютер компенсирует общение с родителями, а потом родители становятся неважны.

Кроме того, зависимости подвержены те, у кого **заниженная или завышенная самооценка**. И если первые находят в компьютере понимающего собеседника и друга, а также возможность преуспеть в компьютерной жизни, то для вторых важно достижение результата при минимуме усилий.

В зависимость от компьютера чаще попадают дети плохо успевающие, имеющие трудности в общении со сверстниками, нарушения в эмоционально-волевой сфере, гиперактивные и повышено возбудимые и т.п. Чем больше проблем у ребенка в реальной жизни, тем сильнее он погружается в компьютер.

С чего начинать при развитии компьютерной зависимости у детей и подростков?

- Так как первопричиной ухода ребенка из реального мира является неудовлетворенность существующей действительностью, необходимо в первую очередь **выяснить, что же побудило ребенка уйти в «компьютер»**

- **Не критикуйте ребенка**, проводящего слишком много времени за компьютером, не обостряйте ситуацию, помогите лучше ему

- **Показывайте личный положительный пример.**

Важно, чтобы слова не расходились с делом. И если отец разрешает сыну играть не более часа в день, то сам не должен играть по три-четыре (или всю ночь).

- **Лучше ограничить время работы с компьютером.** При этом необходимо объяснять, что компьютер — не право, а привилегия, поэтому общение с ним подлежит контролю со стороны родителей. Резко запрещать работать на компьютере нельзя. Если ребенок склонен к компьютерной зависимости, он может проводить за компьютером два часа в будний день и три — в выходной. Обязательно с перерывами.

- **Предложите другие возможности времяпровождения.** Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, на природу, игра в шахматы и т. д.)

- **Используйте компьютер, как элемент эффективного воспитания,** в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры и т. д.)

- **Обращайте внимание на игры,** в которые играют дети, так как некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов.

- **Обсуждайте игры вместе с ребенком.** Это сблизит ребенка с родителями, увеличит степень доверия к ним. Отдавать предпочтение развивающим играм. Крайне важно научить ребенка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, что жизнь гораздо разнообразней, что игра не заменит общения.

В случаях, если родители самостоятельно не могут справиться с проблемой, обращаться к психологам, в специализированные центры. Как бы ни были хороши виртуальные службы психологической помощи, все же большинство специалистов рекомендуют очную, индивидуальную или групповую психотерапию, с акцентом на работе с образами, эмоциями, т.к. имеющие зависимость, как правило, испытывают значительные затруднения в эмоциональном плане. В нашем городе есть организации, работающие с проблемой компьютерной зависимости: Психоневрологический институт им. В.М.Бехтерева, отделение неврозов; подростковое подразделение (телефоны: 567-94-17, 567-90-15).