**«ЗАВИСИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ»**

**И ЕГО ПРИЧИНЫ**

Понятие «зависимое поведение» традиционно считается синонимичным понятию «аддиктивное поведение». В разговорном английском языке слово *addiction* означает наличие пагубной привычки, страсти, порочной склонности практически к любому веществу, занятию или взаимодействию.

У *аддикта*, или человека, захваченного аддикцией, есть непреодолимое желание или стойкая потребность в веществе, объекте, действии или взаимодействии, фантазии или окружении, которые вызывают психофизиологический «кайф». Состояние «кайфа» действует как доставляющий удовольствие механизм преодоления любого физического или психического напряжения, конфликта, стресса или боли. Со временем, по мере развития аддикции, интенсивность доставляемого удовольствия снижается, повышается терпимость (толерантность). На конечных стадиях процесса у аддикта уже нет удовольствия, а потребление, например, наркотических веществ направлено только на избавление от боли и страданий.

Для аддиктивных, или зависимых, людей характерен феномен «жажды острых ощущений» со стремлением к риску, тяготением к опасным ситуациям и видам деятельности, отсутствием стабильности и надежности в межличностных взаимоотношениях. Кризисные ситуации с их непредсказуемостью и выраженными аффектами являются для аддиктов почвой, на которой они обретают уверенность в себе, самоуважение и чувство превосходства над другими.

Проблема зависимого поведения объясняется такими причинами, как:

• семейная предрасположенность;

• психофизиологические особенности человека;

• типологические особенности нервной системы;

• тип характера;

• невротическое развитие личности;

• низкая стрессоустойчивость;

• бездуховность;

• отсутствие смысла жизни;

• неспособность принять ответственность за свою жизнь.

Зависимое поведение по сути своей является ущербным, несовершенным способом приспособления человека к слишком сложным для него условиям жизнедеятельности и общения.