Профилактика проблемного поведения подростков.

Аддиктивное поведение выражается в уходе от реальности посредством изменения психического состояния. Человек “уходит” от реальности, которая его не устраивает. Неудовлетворяющая реальность – это в каком-то смысле всегда внутренняя реальность, так как и в случаях, когда речь идет о внешней «средовой» реальности, последняя воспринимается как возникновение дискомфортного внутреннего психического состояния, от которого возникает желание избавиться.

Об аддиктивном же поведении можно говорить тогда, когда вовлеченность в деятельность, отношения с другим субъектом или пристрастие к употреблению определенного химического вещества приобретает болезненный характер. О болезненность этих способов избавления от психологического дискомфорта свидетельствуют следующие признаки: компульсивное, неконтролируемое и малоосознаваемое стремление к повторению избранного способа поведения;  социальная дезадаптация;  утодеструкция (психическая и биологическая).

Этапы формирования аддиктивного поведения подростков:

 Начало (исходная точка) – возникновение и фиксация в сознании связи между переживанием интенсивного изменения психического состояния и приемом определенного вещества (или осуществлением какого-либо действия). Человек с предрасположенностью к аддиктивному поведению в момент осознания данной связи на эмоциональном уровне понимает: «Это моё!».

 Аддиктивный ритм – устанавливается определенная частота обращения к средству аддикции, пока только в моменты психологического дискомфорта. Установлению аддиктивного ритма способствуют:  особенности личности (низкая переносимость даже кратковременных затруднений),  тяжелая личная жизнь (болезни и смерть близких, потеря работы),  ограниченный выбор стратегий выхода из стресса.

Между первым и вторым этапами может пройти несколько лет.

 Аддикция как часть личности. Учащение аддиктивного ритма формирует стереотип реагирования на психологический дискомфорт. («Поругалась - надо съесть шоколадку»). В человеке возникают как бы две личности - «здоровая» и «аддиктивная». «Здоровая» стремится к общению, боится одиночества. «Аддиктивная», наоборот, стремится к уединению, может общаться только с такими же «аддиктами» (например: коллекционеры предпочитают общаться с такими же коллекционерами, и только по поводу коллекции). Этот этап сопровождается внутренней борьбой двух составляющих личности, и здесь еще могут возникать периоды прекращения аддикции или замена одной аддикции на другую.

 Доминирование аддикции. На этом этапе человек погружается в аддикцию и изолируется от общества. Происходит нарушение межличностных отношений - не может общаться даже с такими же аддиктами. Окружающие на этом этапе замечают, что «это уже не тот человек», былая личность «ушла», разрушилась.

 Катастрофа. Аддикция разрушает не только психику, но и здоровье. Наблюдается общее пренебрежение к себе, к своему организму, к личной гигиене. Не фармакологические аддикции тоже разрушают здоровье (булимия приводит к ожирению, азартные игры - к заболеваниям сердца). Возвратиться к прежней жизни уже не возможно, так как здоровая часть личности уже разрушена. Человек потерял семью, квалификацию, работу, у него серьезные финансовые проблемы. Поэтому аддикты - частые нарушители закона.

Вывод: все виды аддиктивной активности приводят к разрыву с прежним кругом общения, миром реальных ощущений, реальных людей с их заботами, надеждами, страданиями.

 Классификация аддиктивного поведения:

 Нехимические адикции: гэмблинг (страсть к азартным играм), интернет-аддикция, любовная аддикци, сексуальная аддикция, аддикция отношений (созависимость), работогольнаяаддикция, шопинг (аддикция к трате денег), ургентная аддикция

Химические аддикции: алкоголизм, наркомания и токсикомания.

Промежуточная группа: аддиктивное переедание, аддиктивное голодание.

Тем не менее, основными психологическими признаками любой зависимости является триада: -обсессивно-компульсивное мышление, когда речь идет о предмете зависимости (об алкоголизме, наркотиках); - отрицание как форма психологической защиты; -утрата контроля.

 «Любые виды аддиктивного поведения у детей и подростков – «крик о помощи», сигнал о необходимости срочного вмешательства для сохранения ребёнка полноценным членом общества».

Невозможно выделить однозначные причины аддиктивного поведения. Для развития реагирования такого типа необходимо сочетание личностных особенностей и неблагоприятной среды. Обычно выделяют следующие особенности личности, провоцирующие аддиктивное поведение подростков:

активная демонстрация превосходства на фоне комплекса неполноценности, склонность ко лжи, комфорт в тяжелых, кризисных ситуациях в сочетании с депрессией и дискомфортом в обычной жизненной рутине, глубинный страх перед стойкими эмоциональными контактами с окружающими в сочетании с активно демонстрируемой социальностью, избегание ответственности. стремление обвинять невиновных окружающих в причинённом вреде, высокая тревожность, зависимое поведение, наличие устойчивых моделей, стереотипов поведения.

Аддиктивное поведение в подростковом возрасте развивается при сочетании перечисленных особенностей со следующими условиями: неблагоприятная социальная среда (невнимание родителей к ребёнку, алкоголизм, семейные ссоры, пренебрежение ребёнком и его проблемами), неспособность подростка переносить любой дискомфорт в отношениях, низкая адаптация к условиям школы, нестабильность, незрелость личности, неспособность подростка самостоятельно справиться с зависимостью.

 Роль семьи в формировании аддиктиктивного поведения

 Основным источником аддиктивного поведения подростков является семья. Диагностика и лечение аддикций вне семейного окружения неэффективны и бессмысленны. Для деструктивных семей характерны:

особые способы самовыражения, основанные на компенсации своих отрицательных эмоций на членах семьи или самоутверждение за их счёт.

специфические способы решения проблем, возникающих в процессе жизнедеятельности и общения.

оОбязательно наличие зависимостей и созависимостей, при которых любые проблемы, болезни, напряжение приводят к разрушению хрупкого равновесия в отношениях членов семьи.

Установлена взаимосвязь наличия зависимостей или созависимости у родителей и аддиктивного поведения у их детей. Эта связь может проявляться даже через поколение, приводя к развитию зависимостей у внуков людей с алкоголизмом или наркоманией.

Формированию почвы для развития аддиктивного поведения подростков способствуют следующие типы дисфункциональных семей: неполная семья, аморальная семья, для которой характерны алкоголизация, сексуальная распущенность или насилие, криминогенная семья, члены которой имеют судимости или связаны с криминальным миром, псевдоблагополучные семьи, которые не имеют видимых дефектов в структуре и зависимостей, однако в такой семье используются неприемлемые способы воспитания, проблемные семьи, в которых происходят постоянные конфликты.

Семейные проблемы становятся особенно явными по достижении ребёнком подросткового возраста. Требования и правила, установленные родителями, вызывают протест и стремление уйти из-под опеки. Обретение самостоятельности, избавление от контроля родителей являются одними из ведущих целей подростков. Психология аддиктивного поведения утверждает, что в процессе «бегства» из семьи место родителей занимает группа авторитетных сверстников. Эта группа становится новым источником жизненных правил, норм поведения, нравственных ориентиров и жизненных целей.