ЧТО ТАКОЕ ЗАВИСИМОСТЬ

**Понятие «зависимость»** было введено Всемирной организацией здравоохранения в 1964 году. Позже была составлена классификация зависимостей. С этого времени такие явления как алкоголизм или наркомания перестали считаться вредными привычками, поскольку было доказано, что пристрастие к какому-либо веществу – это прогрессирующее заболевание, подрывающее здоровье на всех уровнях жизнедеятельности человека.

**Что такое зависимость?** Под зависимостью подразумевается ощущаемая навязчивая потребность в чём-либо. Зарубежная медицина для обозначения этого понятия также использует термин «аддикция». Предпосылками к появлению аддиктивного поведения может стать желание спрятаться от реальной действительности с её проблемами и несовершенствами путем коррекции собственного сознания.

В медицине под зависимостью подразумевается навязчивое желание человека повторять определенные действия, невозможность выполнить которые провоцирует психологические или физические изменения.

**Причины развития зависимостей**

Причинами зависимостей могут стать множество физиологических, психических, социальных и культурных факторов. Одним из основных, как считают некоторые учёные, являются определённые биохимические процессы, возникающие в организме человека.

Аддиктивное поведение может возникнуть в результате воздействия факторов окружающей среды. На вид зависимости влияет также целый комплекс факторов: социальная среда, воспитание и детские проблемы, отношения с окружающими.

**Основными факторами**, влияющими на формирование аддикции считаются:

Психология: особенности характера, личности.

Социальная сфера: воспитание в социально неблагополучной семье, деспотизм, гиперопека или недосмотр, круг общения.

Мотивация: желание стать частью определённого коллектива, показать свою значимость, стать лидером.

Потребности: необходимость в общении, эмоциональной поддержке, понимании.

**Как формируется зависимость**

1. Начало формирования зависимых форм поведения. Происходит всегда на эмоциональном уровне. «Исходная точка» — переживание интенсивного острого изменения психического состояния в виде повышенного настроения, чувства радости, экстаза, необычного подъема, ощущение драматизма, риска в связи с определенными действиями (прием вещества, изменяющего психическое состояние, переживания в связи с ситуацией риска в игре и др.) и фиксация в сознании этой связи. У человека, испытавшего подобные эмоции, появляется понимание того, что, оказывается, существуют доступные способы достаточно быстро и без особых усилий изменить свое психическое состояние.

2. Формирование последовательности прибегания к объекту зависимости. Устанавливается определенная частота реализации зависимого поведения. Например: «Каждую пятницу расслабляюсь употреблением алкоголя». Провоцировать зависимое поведение начинают любые события, вызывающие душевное беспокойство, тревогу, чувство психологического дискомфорта.

3. Прибегание к зависимым формам поведения становится стереотипным, привычным типом реагирования, методом выбора при встрече с требованиями реальной жизни», «частью личности». Это делает человека невосприимчивым к критике. Желание искусственного изменения своего психического состояния становится настолько интенсивным, что отношение к проблемам окружающих людей, включая наиболее близких, теряет какое-либо значение.

4. Полная доминация зависимого поведения. Происходит полное погружение в зависимость, окончательное отчуждение и изоляция от общества. Зависимый человек уже ничего не оставляет от своего внутреннего мира. Остается только внешняя оболочка. Сама зависимость не приносит прежнего удовлетворения, контакты с людьми крайне затруднены уже не только на глубинно-психологическом, но и на социальном уровне. На этой стадии доверие общества к такому человеку уже потеряно, его начинают воспринимать как ни на что не способного.

5. Зависимое поведение разрушает и психику, и биологические процессы. Очень тяжелые последствия развиваются у лиц с наркотической зависимостью: интоксикация поражает все органы и системы в целом, вызывает истощение всех жизненно важных ресурсов. Наступает период общего кризиса, духовного опустошения.

**Основные признаки зависимостей**

Даже не подозревая об этом, у человека может быть сформировано сразу несколько видов зависимости. Особенностью этого заболевания является отрицание наличия каких-либо проблем самим зависимым, вплоть до крайних стадий. Часто это объясняется тем, что очень немногие способны объективно оценивать свои действия и поступки и не знают, как определить степень тяги. Но существуют некоторые признаки, указывающие на наличие сформированного пристрастия.

Постоянная потребность в чём-либо, которая постоянно увеличивается. Если раньше человек играл в компьютер час-два в неделю, то теперь он уделяет этому всё своё свободное время. Поэтому же принципу работает пищевая или алкогольная зависимость – если сначала человек хмелеет с одной-двух рюмок, то со стажем употребления ему требуются всё большие дозы. Человеку сложно остановиться, он хочет повторять определенное действие вновь и вновь. При этом попытки других людей вмешаться и исправить ситуацию зависимый воспринимает крайне негативно.

Изменения в эмоциональном поведении. При отсутствии возможности для удовлетворения своей потребности у зависимого появляются тревожность, раздражение, агрессия.

Изменения в режиме дня и ритме жизни. Со временем пагубная привычка всё глубже затягивает человека, делая все остальные сферы жизни менее значимыми, неинтересными. От этого страдает личная жизнь, появляются проблемы на работе или с учёбой из-за опозданий, халатного отношения к своим обязанностям.

**Последствия зависимостей**

Сформированная зависимость может пагубно отразиться на физическом и психическом здоровье человека, разрушить его семью, карьеру, разорвать социальные связи. Многие зависимости ведут к серьёзным заболеваниям, убивающим тело человека, его головной мозг и нервную систему. Если не предпринять меры и не начать борьбу, аддикция может полностью поглотить человека, заставляя его тратить все силы, время и деньги на объект пристрастия.

**Формы зависимости**

Зависимость может быть сформирована на разных уровнях: психологическом, физическом, социальном, духовном и культурном. Чаще всего пристрастие воздействует на всю систему жизнедеятельности, разрушая жизнь и здоровье человека со всех сторон.

*Физическая зависимость* представляет собой негативные изменения в работе человеческого организма. Система жизнедеятельности начинает воспринимать наносящее вред вещество или действие как необходимый элемент и при его отсутствии происходит нарушение работы органов и систем. Алкоголизм и наркомания – самые яркие примеры проявления зависимостей на физическом уровне, разрушающее здоровье и ведущие к формированию множества заболеваний. Физическая зависимость может быть настолько сильно, что способна отодвинуть на второй план даже первичные потребности: жажду, голод, необходимость спать.

*Психологическая зависимость* - то или иное действие, в том числе прием психоактивного вещества, могут вызывать в нашем мозге множество позитивных эмоций. Зная об этом эффекте, мы стремимся его повторить, возвращаясь к источнику радости снова и снова. Со временем ощущения притупляются, и для того, чтобы вновь испытать позитивные эмоции, человек увеличивает дозировку препарата или начинает уделять какому-либо действию всё больше времени. Так формируется психологическая зависимость.

*Социальная зависимость*. Медицина трактует это явление как форму отношений, в которой человек подчиняет собственный выбор и нормы поведения другим индивидам, правилам социальной группы. Попав в общество зависимых людей, человек так или иначе проникается их интересами, потребностями. Желая утвердиться в социальной группе, он переносит на себя их привычки, нормы поведения и моральные ограничения.

*Компьютерная зависимость*. Компьютерной зависимостью обобщенно называют целый ряд пристрастий, которые выполняются на компьютере: общение в социальных сетях, компьютерные игры, получение информации в интернете. Виртуальное пространство оказывается для человека более привлекательным, и он начинает предпочитать его реальному миру. В обычной жизни он не может испытывать столь сильных ощущений, не видит красочных картин, не получает эмоции. Уход в интернет-пространство крайне пагубно сказывается на психику человека, рушит его социальные связи. Азартные игры формируют очень стойкую психологическую зависимость, которая требует долгого и сложного лечения.

*Интернет зависимость* - подвид компьютерной зависимости, когда объектом пристрастия оказывается именно информация и эмоции, получаемые из интернет-пространства. Чаще всего такое пристрастие совмещает тягу к бесцельному получению информации и виртуальному общению с другими людьми.

*Алкогольная зависимость*. Пристрастие к этанолу – это, пожалуй, самая известная и распространённая зависимость. Спиртосодержащие изделия становятся одной из основных причин преждевременной смерти. Этанол, попадая в организм человека даже в небольших количествах, разрушает все органы и ткани, нарушает работу всех жизненных систем.

*Никотиновая зависимость*. Пристрастие к курению сигарет – одна из самых частых зависимость, которой не всегда придается должное значение. При отмене никотина человек начинает испытывать тревожность, он не может сосредоточиться, снижается его работоспособность. При этом курение вредит организму человека. Курильщики страдают заболеваниями легких, которые становятся причиной рака. Никотин негативно сказывается на работе сердца, сосудов, желудочно-кишечного тракта, потенции и нервной системе.

*Наркотическая зависимость*. Наркомания – это болезненная тяга к определенному психоактивному веществу. Это самая опасная форма зависимости, разрушающая жизнь и здоровье человека и приводящее к деградации личности и различным психическим расстройствам. Избавиться от наркомании очень сложно. Но при долгосрочном комплексном подходе, можно вернуться к нормальной жизни, без наркотиков.

Информация [«Центра общественного здоровья и медицинской профилактики»](https://profilaktika.tomsk.ru/o-tsentre/obshchaya-informatsiya/)

<https://profilaktika.tomsk.ru/o-tsentre/obshchaya-informatsiya/>

[Зависимость: что это такое и почему она возникает? / Министерство здравоохранения Республики Башкортостан](https://health.bashkortostan.ru/presscenter/news/574535/?ysclid=madrbci61t227386722)