

Краткая характеристика аддикций

Изучением зависимостей или аддикций (от англ. addiction-зависимость) занимается сразу несколько наук, такие как психология, социология, медицина. На рубеже двадцать первого столетия на стыке этих наук образоваалась новая - **аддиктология** или наука о зависимостях.

Сегодня аддиктология занимается изучением различных видов зависимостей: наркотической (включая токсикоманию), алкогольной, табачной, компьютерной, игровой (включая и компьютерные игры), трудовой, а также и вполне экзотических: пищевых, любовных и сексуальных и др. Аддиктивное поведение связано с желанием человека уйти из реальной жизни путем изменения состояния своего сознания. В зависимости от того посредством чего осуществляется уход из реальности выделяются фармакологические или химические, субстанциональные и пищевые зависимости. Фармакологические (химические) подразумевают под собой такие зависимости, как наркотизм (наркомания), алкоголизм, табакокурение, токсикомания. Субстанциональные включают в себя компьютерные, игорные зависимости, эмоциональные созависимости (секс- и любовные зависимости), трудо- или работаголизм и многие другие. Пищевые зависимости говорят сами за себя.

Средства аддикций подразделяются на следующие типы:

1. Психоактивные вещества (алкоголь, наркотики и т.д.).
2. Активность, включенность в процесс (хобби, игра, работа и т.д.).
3. Люди, другие предметы и явления окружающей действительности, вызывающие различные эмоциональные состояния. Уход от реальности всегда сопровождается сильными эмоциональными переживаниями. Посадив человека на "эмоциональный крючок" им очень легко управлять. Эмоции являются составной частью зависимости. Человек фактически зависит не от препарата, а от эмоций. И, как ни парадоксально, в первую очередь важна не модальность эмоции (положительная или отрицательная), а ее интенсивность. Чем сильнее эмоция, тем сильнее зависимость.

Алкогольная аддикция.

Одна из форм фармакологических или химических зависимостей, в основе ее лежит употребление спиртосодержащих напитков. Алкоголь является пищевым продуктом или входит в них, не являясь запрещенным как, например, наркотики. Алкоголь не изменяет, а кристаллизует текущее состояние, если вам грустно, то употребление алкоголя не поднимет ваше настроение, а наоборот, его еще больше ухудшит.

Наркотическая аддикция.

Наркотическая аддикция - болезненные состояния, характеризующиеся явлениями психической и физической зависимости, настоятельной потребностью в непреодолимом повторном потреблении психоактивных веществ. Наркотическими признаются вещества или лекарства, которые обладают способностью специфического действия на центральную нервную систему (стимулировать, вызывать эйфорию, изменять восприятие окружающего и пр.).

Токсикомания.

Токсикомания развивается в связи с употреблением лекарственных средств и веществ, не отнесенных к наркотическим, но также изменяющих состояние психической деятельности человека и его поведение. Диапазон веществ с токсикоманическим действием очень широк - от медикаментов (аналгетики, транквилизаторы, снотворные, стимуляторы и др.) до технических растворителей и средств бытовой химии.

Лекарственная аддикция.

Лекарственная зависимость - синдром, развивающийся при употреблении психотропных веществ; характеризуется патологической потребностью в приеме веществ, помогающих избежать развития абстиненции или психических нарушений и

состояния дискомфорта, возникающих при прекращении их приема либо при введении антагонистов этих веществ.

Табачокурение.

Курение табака - один из наиболее распространенных видов наркомании, охватывающий большое количество людей и являющийся поэтому бытовой наркоманией. Дымящаяся сигарета доставляет привычному курильщику удовольствие. Особенно остро ощущается потребность в курении после принятия пищи, во время выпивки, при отрицательных эмоциях и во время напряженной работы. При этом сам вдыхаемый никотин не оказывает какого-либо положительного действия на организм.

Сигарета является больше отвлекающим фактором: переключение сознания на нее помогает отодвинуть неприятные мысли, прервать тяжелую работу. Совместное курение облегчает контакт между людьми, является хорошим предлогом для знакомства. Некоторое значение имеют вид красиво раскрашенной коробки, изящная упаковка, манера закуривания, манерное выдыхание дыма. Эти элементы кокетства и дополнительные черты индивидуальности особенно значимы для женщин.

Игровые аддикции.

Игровую аддикцию по-другому называют гэмблингом (от англ. gambling - игра). К этому виду аддикций относятся такие зависимости как зависимость от казино, карт, игровых автоматов, других азартных игр. Также сюда относятся и зависимости от компьютерных игр.

Трудоголизм.

Трудоголизм, в отличие от многих видов других зависимостей, является социально-одобряемой аддикцией. Но на самом деле трудоголик - это личность с определенными психологическими проблемами. Трудоголиком может стать и лентяй, дни и ночи отсиживающий на работе во время домашних неурядиц. Источником психологического дискомфорта, психологической травмы чаще всего бывает реально пережитый или мнимый страх: боязнь неудачи, страх перед одиночеством или, напротив, боязнь общения. Очень часто трудоголизм - страх перед постоянным напряжением в личной жизни, результат не сложившихся (или утраченных) отношений с детьми, разочарование в близком человеке. Работа становится своего рода заслоном, психологической защитой, щитом, отражающим отрицательные эмоции. Трудоголизм - социально приемлемая форма бегства от проблем.

Компьютерная аддикция.

О компьютерной зависимости заговорили совсем недавно и очень многие научные деятели в штыки воспринимают версии о существовании подобных аддикций. Тем не менее, ее проявления все чаще и чаще встречаются в окружающем нас мире.

Секс-аддикции.

Довольно сложная по структуре зависимость. С одной стороны здесь довольно сложно проследить грань между естественным физиологическим процессом и зависимым поведением, с другой стороны сложно различить любовь и секс.

Пищевые зависимости.

К этому виду аддикций относятся такие психические расстройства как булимия (переедание) и анорексия (добровольный отказ от пищи). Пищевая зависимость - это не только переедание и голодание, но и зависимость от вкуса: от вкуса кофе, шоколада, сливок и т.д.

Другие аддикции.

На самом деле если посмотреть вокруг, то можно встретить огромное количество зависимостей. Как вам, например, избегающая аддикция. Суть ее сводится к тому, что человек, постоянно стремящийся не попасть в какую-либо зависимость, сам начинает зависеть от своего поведения. И это не единственный пример.