

**ГКУСО ВО «Владимирский социально-  
реабилитационный центр для несовершеннолетних»**

**Методические рекомендации  
по профилактике асоциальных явлений  
в детской и подростковой среде**

**«Профилактика негативных явлений  
в подростковой среде.  
Зависимость без вещества»**



**2021 год**

В настоящее время понятие, формы и виды аддиктивного поведения широко интерпретируются в различных областях знаний. При этом, наряду с такими традиционными (химическими) зависимостями, как наркомания, никотиновая и алкогольная зависимости, наибольшую популярность приобретают нехимические (поведенческие) аддикции. Любая зависимость оказывается непреодолимой преградой на пути человека к полноценному функционированию в общественной жизни. Нехимические зависимости, по данным Всемирной организации здравоохранения, вошли в список болезней.

Возрастной период, на котором человек наиболее незащищен к возникновению различного рода аддикций – подростковый возраст. Этот этап характеризуется множеством внутриличностных конфликтов. Переход от детства к юности протекает противоречиво, быстро и с наличием всевозможных психологических, физиологических и социальных особенностей развития. Становление внутренней стороны личности подростка напрямую коррелирует с протеканием острого возрастного кризиса [1].

Предрасположенность развития зависимого поведения у подростков детерминирована следующими психологическими особенностями: повышенная психологическая возбудимость и внушаемость, эмоциональная нестабильность, резкие колебания настроения, импульсивность, потребность к получению нового и, главное, *отличительного* опыта.

*Особенности нехимической зависимости.*

В психологическом знании аддикция (зависимость) означает острую потребность в чем-либо, болезненную привязанность от определенных вещей и действий. Различают два основных вида аддикций: химическая зависимость (злоупотребление психоактивными веществами), нехимическая (поведенческая) зависимость.

Поведенческие и химические аддикции имеют ряд одинаковых специфических черт и признаков [3]: ход развития, изменение настроения, рост толерантности, протекание острых межличностных и внутриличностных конфликтов, синдром «отмены», рецидив. Нехимическими называются аддикции, при которых объектом зависимости становится какая-либо форма влечения, поведенческий паттерн, но не психоактивное вещество.

*Факторы, детерминирующие развитие нехимической зависимости.*

Биологические факторы – специфический способ реагирования на воздействие различных внешних раздражителей.

Социальные факторы – современные социальные процессы и явления, а также референтная группа подростка (социальная группа, которая служит для индивида своеобразным стандартом). К данному фактору относятся: стиль и образ жизни подростка, влияние группы сверстников, низкий

уровень культуры и учебно-воспитательного процесса в образовательном учреждении, неорганизованность свободного времени и досуговой деятельности, нарушение детско-родительских отношений.

Психологический фактор – внутриличностные особенности подростка.

Личностная предрасположенность подростка стать аддиктом включает в себя низкий уровень развития самосознания, отсутствие рефлексии, искаженная мотивация.

*Классификация нехимических зависимостей.*

1. Гемблинг (или влечение к азартным играм) – пристрастие к участию в азартных играх, часто с использованием денежных средств.

2. Любовные аддикции – зависимое поведение в контексте отношений, фиксация на другом человеке (или партнере).

3. «Социально приемлемые» аддикции – вид зависимого поведения, который считается не отклоняющимся от общепринятых норм и правил поведения в общественной жизни:

3.1. работоголизм;

3.2. аддикция от упражнений (спортивная аддикция);

3.3. аддикция к покупкам (компульсивный шопинг);

3.4. аддикция к модификации собственного тела;

3.5. религиозная аддикция.

4. Технологические аддикции – зависимость от использования различных электронных приборов.

4.1. интернет-аддикция;

4.2. аддикция к мобильным телефонам;

4.3. телевизионная зависимость;

4.4. другие технологические аддикции.

5. Пищевые аддикции – зависимость употребления пищи как стимулятора эмоционального или физического удовольствия.

5.1. аддикция к перееданию;

5.2. аддикция к голоданию.

6. Аддикция от интенсивных ощущений (адреналиномания) – зависимость от различных видов развлечений, которые несут вред жизни и здоровью человека.

*Стадии формирования нехимических аддикций [4].*

1. Стадия легкой увлеченности.

Данная стадия характеризуется увлеченностью чем-то в ущерб повседневным делам: подросток отводит минимальное количество времени на подготовку домашних заданий, пренебрежительно относится к домашним обязанностям.

2. Стадия увлеченности.

На второй стадии специалистами отмечаются симптомы синдрома «отмены». При вынужденном прекращении желаемой деятельности, у

подростка снижается эмоциональный фон, нарушается внимание и работоспособность, реже появляются головные боли и навязчивые мысли.

### 3. Стадия зависимости.

Характеристика данной стадии выражается, прежде всего, в социальной дезадаптации. Подросток, проводящий за зависимой деятельностью значительную часть времени, уже не получает прежнего удовольствия. При вынужденном перерыве возможны подавленное настроение и депрессивные эпизоды.

#### *Профилактика нехимической зависимости.*

Профилактика нехимических аддикций включает в себя комплекс поэтапных предупредительных мер, связанных с возникновением и развитием зависимостей [2].

Первичная профилактика основывается на формировании позитивных стрессоустойчивых форм поведения с изменением уже сформированных дезадаптивных форм поведения. К целевой группе первичной профилактики относятся дети и подростки группы риска, склонные к аддиктивному поведению. В систему первичной профилактики также входит деятельность специалиста с референтной группой подростка: семья, школьные педагоги, классный коллектив, учреждения дополнительного образования.

Первичная профилактика является наиболее эффективной и включает в себя как изменение социально-культурных условий жизнедеятельности человека, так и меры, выявляющие злоупотребления без зависимости.

Вторичная профилактика – комплекс мер, направленный на изменение уже сформированных дезадаптивных форм поведения и мобилизацию внутриличностных ресурсов, а также стратегий поведения. Данная профилактика направлена на подростков, у которых наблюдается возрастание тенденции к девиантному поведению. К этой группе относятся подростки, имеющие устойчивое пристрастие к азартным и компьютерным играм и другим видам аддиктивного поведения, но без сформированной аддикции.

Третичная профилактика направлена на предотвращение рецидивов. Целевая группа данного вида профилактики – подростки-аддикты, находящиеся в длительном процессе устранения собственной зависимости.

Профилактика аддиктивного поведения заключается, в первую очередь, в диагностике – использовании психологических методик для выявления подростков, склонных к зависимому поведению (приложение 1). Следующим этапом является распространение информации (психолого-педагогические консультации, организация классных часов и родительских собраний), затрагивающей теоретические и практические аспекты предупреждения распространения нехимической зависимости. Заключительный этап – коррекция нарушения – непосредственная работа специалиста с подростком по преодолению зависимости.

### Список используемой литературы

1. Айвазова, А.Е. Психологические аспекты зависимости / А.Е. Айвазова. – СПб.: Речь, 2011. – 325 с.
2. Белов, В.Г. Профилактика аддиктивного поведения. Учебное пособие / В.Г. Белов, В.А. Кулганов. – СПб.: Речь, 2013. – 260 с.
3. Лисецкий, К.С. Психология не-зависимости. Учебное пособие по курсу «Профилактика аддиктивного поведения» / К.С. Лисецкий, Е.В. Литягина. – Самара: Изд-во «Универс-групп», 2016. – 111 с.
4. Старшенбаум, Г.В. Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей / Г.В. Старшенбаум. – М.: Когито-Центр, 2006. – 368 с.

**Методика диагностики общей склонности к зависимостям Лозовой Г.В.**

*Инструкция.* Вам предлагается тестовый материал, состоящий из 70 вопросов (суждений). Внимательно прочитайте утверждение и, не раздумывая долго, выберите один из вариантов ответа.

Нет - 1 балл; скорее нет – 2 балла; ни да, ни нет -3 балла; скорее да – 4 балла; да – 5 баллов.

*Тестовый материал*

1. Время от времени мне очень хочется выпить, чтобы расслабиться.
2. В свое свободное время я чаще всего смотрю телевизор.
3. Я считаю, что одиночество – это самое страшное в жизни.
4. Я – человек азартный и люблю азартные игры.
5. Межполовые отношения – это самое большое удовольствие в жизни.
6. Я довольно часто ем не от голода, а для получения удовольствия.
7. Я соблюдаю религиозные ритуалы.
8. Я все время думаю о работе, о том, как сделать ее лучше.
9. Я довольно часто принимаю лекарства.
10. Я провожу очень много времени за компьютером.
11. Не представляю свою жизнь без сигарет.
12. Я активно интересуюсь проблемами здоровья.
13. Я пробовал наркотические вещества.
14. Мне тяжело бороться со своими привычками.
15. Иногда я не помню произошедшего во время опьянения.
16. Я могу долго щелкать пультом в поисках чего-нибудь интересного по телевизору.
17. Главное, чтобы любимый человек всегда был рядом.
18. Время от времени я посещаю игровые автоматы.
19. Я не думаю о межполовых отношениях только когда я сплю.
20. Я постоянно думаю о еде, представляю себе разные вкусы.
21. Я довольно активный член религиозной общины.
22. Я не умею отдыхать, чувствую себя плохо во время выходных.
23. Лекарства – самый простой способ улучшить самочувствие.
24. Компьютер – это реальная возможность жить полной жизнью.
25. Сигареты всегда со мной.

26. На поддержание здоровья не жалею ни сил, ни денег, ни времени.
27. Попробовать наркотик – это получить интересный жизненный урок.
28. Я считаю, что каждый человек от чего-то зависим.
29. Бывает, что я чуть-чуть перебираю, когда выпиваю.
30. Телевизор включен большее время моего пребывания дома.
31. Когда я не вместе с любимым человеком, я постоянно думаю о нем.
32. Игра дает самые острые ощущения в жизни.
33. Я готов идти на «случайные связи», поскольку воздержание для меня крайне тяжело.
34. Если еда очень вкусное, то я не удержусь от добавки.
35. Считаю, что религия – единственное, что может спасти мир.
36. Близкие часто жалуются, что я постоянно работаю.
37. В моем доме много медицинских и подобных препаратов.
38. Иногда, сидя у компьютера, я забываю поесть или о каких-то делах.
39. Сигарета – это самый простой способ расслабиться.
40. Я читаю медицинские журналы и газеты, смотрю передачи о здоровье.
41. Наркотик дает самые сильные ощущения из всех возможных.
42. Привычка – вторая натура, и избавиться от нее глупо.
43. Алкоголь в нашей жизни – основное средство расслабления и повышения настроения.
44. Если сломался телевизор, то я не буду знать, чем себя развлечь вечером.
45. Быть покинутым любимым человеком – самое большое несчастье, которое может произойти.
46. Я понимаю азартных игроков, которые могут в одну ночь выиграть состояние, а в другую проиграть два.
47. Самое страшное это получить физическое увечье, которое сделает невозможным удовлетворить партнера в постели.
48. При походе в магазин не могу удержаться, чтобы не купить что-нибудь вкусненькое.
49. Самое главное в жизни – жить наполненной религиозной жизнью.
50. Мера ценности человека заключается в том, на сколько он отдает себя работе.
51. Я довольно часто принимаю лекарства.
52. «Виртуальная реальность» более интересна, чем обычная жизнь.
53. Я ежедневно курю.

54. Я стараюсь неотступно соблюдать правила здорового образа жизни.
55. Иногда я употребляю средства, считающиеся наркотическими.
56. Человек – существо слабое, нужно быть терпимым к его вредным привычкам.
57. Мне нравится выпить и повеселиться в веселой компании.
58. В наше время почти все можно узнать из телевизора.
59. Любить и быть любимым – это главное в жизни.
60. Игра – это реальный шанс сорвать куш, выиграть много денег.
61. Межполовые отношения – это лучшее времяпровождение.
62. Я очень люблю готовить и делаю это так часто, как могу.
63. Я часто посещаю религиозные заведения.
64. Я считаю, что человек должен работать на совесть, поскольку деньги – это не главное.
65. Когда я нервничаю, предпочитаю принять успокоительное.
66. Если бы я мог, то все время занимался бы компьютером.
67. Я – курильщик со стажем.
68. Я беспокоюсь за здоровье близких, стараюсь привлечь их к здоровому образу жизни.
69. По интенсивности ощущений наркотик не может сравниться ни с чем.
70. Глупо пытаться показать свою силу воли и отказаться от различных радостей жизни.

### *Ключ к тесту*

Обработка результатов теста. Суммируйте баллы по отдельным видам склонностей к зависимостям:

1. Зависимость от алкоголя: 1, 15, 29, 43, 57.
2. Телевизионная зависимость: 2, 16, 30, 44, 58.
3. Любовная зависимость: 3, 17, 31, 45, 59.
4. Игровая зависимость: 4, 18, 32, 46, 60.
5. Зависимость от межполовых отношений: 5, 19, 33, 47, 61.
6. Пищевая зависимость: 6, 20, 34, 48, 62.
7. Религиозная зависимость: 7, 21, 35, 49, 63.
8. Трудовая зависимость: 8, 22, 36, 50, 64.
9. Лекарственная зависимость: 9, 23, 37, 51, 65.
10. Зависимость от компьютера (интернета, социальных сетей): 10, 24, 38, 52, 66.
11. Зависимость от курения: 11, 25, 39, 53, 67.
12. Зависимость от здорового образа жизни: 12, 26, 40, 54, 68.
13. Наркотическая зависимость: 13, 27, 41, 55, 69.



14. Общая склонность к зависимостям: 14, 28, 42, 56, 70.

### *Интерпретация*

Расшифровка – условные нормы: 5-11 баллов – низкая; 12-18 средняя; 19-25 – высокая степень склонности к зависимостям.