



Департамент социальной защиты населения Владимирской области  
**Государственное казенное учреждение социального обслуживания Владимирской области**  
**«Владимирский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних»**

**Информационные материалы на тему:**  
**Профилактика зависимого (аддиктивного) поведения несовершеннолетних**

Зависимое поведение личности представляет собой серьёзную социальную проблему, поскольку в выраженной форме может иметь такие негативные последствия, как утрату работоспособности, конфликты с окружающими, совершение преступлений. Кроме того, это наиболее распространённый вид девиации, так или иначе затрагивающий любую семью.

В широком смысле под зависимостью понимают *«стремление полагаться на кого-то или что-то в целях получения удовлетворения или адаптации»*. Условно можно говорить о нормальной и чрезмерной зависимости. В некоторых случаях наблюдается нарушение нормальных отношений зависимости, склонность к чрезмерной зависимости, которая порождает проблемные симбиотические отношения, чрезмерную привязанность к чему-либо, или зависимое поведение.

Выделяют следующие формы зависимого поведения:

- **Химическая зависимость** (курение, токсикомания, наркозависимость, лекарственная зависимость, алкогольная зависимость).
- **Нарушение пищевого поведения** (переедание, голодание, отказ от еды).
- **Гэмблинг – игровая зависимость** (компьютерная зависимость, азартные игры).
- **Сексуальные аддикции** (зоофилия, фетишизм, пигмалионизм, трансвестизм, эксбиционизм и др.).
- **Религиозное деструктивное поведение** (религиозный фанатизм, вовлечение в секту).

Итак, **зависимое (аддиктивное) поведение** – это одна из форм отклоняющегося поведения личности, которая связана со злоупотреблением чем-то или кем-то в целях саморегуляции или адаптации. Степень тяжести аддиктивного поведения может быть различной – от практически нормального поведения до тяжёлых форм биологической зависимости, сопровождающихся выраженной соматической психологической патологией. Различные формы зависимого поведения имеют тенденцию сочетаться или переходить друг в друга.

К внешним социальным факторам, способствующим формированию зависимого поведения, можно отнести технический прогресс в области пищевой промышленности, фармацевтической и других индустрий, вырабатывающих на рынок всё новые и новые товары – потенциальные

объекты зависимости. Кроме того, по мере урбанизации ослабевают межличностные связи между людьми. Стремясь к независимости, человек утрачивает необходимые ему поддержку и ощущение безопасности. Вместо того чтобы искать удовлетворение в человеческих взаимоотношениях, люди всё больше обращаются к бездушным продуктам цивилизации. Для некоторых социальных групп зависимое поведение является проявлением групповой динамики. Очевидно, что в подростковом и юношеском возрасте влияние группы максимально, это один из наиболее значимых социальных факторов зависимого поведения.

Как правило, ведущая роль в происхождении аддиктивного поведения приписывается семье, младенческой травме в первые два года жизни. Травма может быть связана с физической болезнью, с утратой матери или её неспособностью удовлетворять потребности ребёнка, с несовместимостью темпераментов матери и ребёнка, чрезмерной врождённой возбудимостью малыша, наконец, с какими-то действиями родителей. Отсутствие границ между поколениями, чрезвычайная психологическая зависимость членов семьи друг от друга – ещё один негативный фактор. Семья играет существенную роль не только в происхождении, но и в поддержании зависимого поведения. Родственники сами могут иметь различные психологические проблемы, в силу чего они нередко провоцируют «срыв» аддикта, хотя и страдают от него.

Очевидно, что не менее важную роль играют индивидуальные особенности конкретной личности. Можно выделить следующие психологические особенности личности аддикта, которые являются мишенями для психокоррекционной работы:

- *в поведенческой сфере*: эгоцентризм, избегание решений проблем, преимущественно однотипный способ реагирования на фрустрацию и трудности, неуверенность в себе, высокий уровень притязаний, низкая самокритичность;
- *в аффективной сфере*: эмоциональная лабильность, низкая толерантность, быстрое возникновение тревоги и депрессии, сниженная или нестабильная самооценка, появление социофобии, агрессивность;
- *искажение мотивационно-потребностной сферы*: блокировка потребности в защищённости, самоутверждении, свободе, принадлежности к временной перспективе;
- *наличие когнитивных искажений*, увеличивающих дисгармонию личности, «аффективная логика»: произвольное отражение – «Я – неудачник», «Я – супермен»; селективная выборка – «Меня никто не любит, потому что я плохо учусь»; сверхраспространённость – «Все наркоманы, так как принимают лекарства»; абсолютное мышление – «Всё или ничего», «Мир чёрный или белый»; персонализация – «Эта реплика не случайна, она относится ко мне».

Зависимое поведение личности регулируется различными социальными институтами. Общественное воздействие может носить характер правовых санкций, медицинского вмешательства, педагогического влияния, социальной поддержки и психологической помощи. Психологическая помощь имеет два ведущих направления: психологическая превенция

(предупреждение, психопрофилактика) и психологическая интервенция (преодоление, коррекция, реабилитация).

Профилактика зависимого поведения предполагает систему общих и специальных мероприятий на различных уровнях: общегосударственном, правовом, общественном, экономическом, медико-санитарном, педагогическом, социально-психологическом. Условиями успешной профилактической работы считают её комплексность, последовательность, дифференцированность, своевременность. Последнее условие особенно важно в работе с активно формирующейся личностью, например, с подростками.

### **Формы психопрофилактической работы**

1. *Организация социальной среды.* Воздействуя на социальные факторы, можно предотвратить нежелательное поведение личности. Воздействие может быть направлено на общество в целом, например, через создание негативного общественного мнения по отношению отклоняющемуся поведению. Объектом работы также может быть семья, социальная группа (школа, класс) или конкретная личность. Профилактика зависимого поведения у подростков включает, прежде всего, социальную рекламу по формированию установок на здоровый образ жизни и трезвость.

2. *Информирование.* Это наиболее привычное направление психопрофилактической работы в форме лекций, бесед, распространения специальной литературы или видео- и телефильмов. Суть подхода заключается в попытке воздействия на когнитивные процессы личности с целью повышения её способности к принятию конструктивных решений. Перспективному развитию данного подхода может способствовать отказ от преобладания запугивающей информации, а также дифференциация по полу, возрасту, социально-экономическим характеристикам.

3. *Активное обучение социально-важным навыкам.* Данная модель преимущественно реализуется в форме групповых тренингов. В настоящее время распространены следующие формы:

- Тренинг устойчивости к негативному социальному влиянию (развивает способность сказать «нет» в случае негативного давления сверстников).
- Тренинг аффективно-ценностного обучения (формируются навыки принятия решения, повышается самооценка, стимулируются процессы самоопределения и развития позитивных ценностей).
- Тренинг формирования жизненных навыков (формируются умения общаться, поддерживать дружеские связи и конструктивно разрешать конфликты).

4. *Организация деятельности, альтернативной зависимому поведению.* Альтернативными формами активности признаны: познание (путешествие), испытание себя (походы в горы, спорт с риском), значимое общение, любовь, творчество, деятельность (в том числе профессиональная, религиозно-духовная, благотворительная).

5. *Организация здорового образа жизни.* Она исходит из представлений о личной ответственности за здоровье, гармонию с окружающим миром и своим организмом. Здоровый стиль жизни предполагает здоровое питание,

регулярные физические нагрузки, соблюдение режима труда и отдыха, общение с природой, исключение излишеств.

6. *Активизация личностных ресурсов.* Активные занятия подростков спортом, их творческое самовыражение, участие в группах общения и личностного роста, арт-терапия – всё это активизирует личностные ресурсы, в свою очередь обеспечивающие активность личности, её здоровье и устойчивость к негативному внешнему воздействию.

7. *Минимизация негативных последствий зависимого поведения.* Данная форма работы используется в случаях уже сформированного зависимого поведения. Она направлена на профилактику рецидивов или их негативных последствий. Например, наркозависимые подростки могут получать своевременную медицинскую помощь, а также необходимые знания по сопутствующим заболеваниям и их лечению.

В различных видах психопрофилактической работы могут использоваться схожие формы и методы. По способу организации работы выделяют следующие формы психопрофилактики: индивидуальная, семейная, групповая работа. В целях предупреждения зависимого поведения используются различные социально-психологические методы. Среди ведущих методов психопрофилактической работы: информирование, групповые дискуссии, тренинговые упражнения, ролевые игры, моделирование эффективного социального поведения, психотерапевтические методики.

Особо бы хотелось отметить игровые методы профилактики и коррекции отклоняющегося поведения для детей дошкольного возраста. Эффективность игрового воздействия на психику и поведение в этом возрасте обусловлена следующими факторами:

- приоритетом игры в деятельности ребенка;
- дети, имеющие богатый игровой опыт, более подготовлены к творческой деятельности, к гибкому и целенаправленному поведению, чем их сверстники с дефицитом игровой практики;
- чем раньше будут выявлены признаки отклонений в поведении, тем проще их скорректировать, поскольку психика ребенка дошкольного возраста пластична, так как личность находится в стадии формирования.

Наиболее эффективны для профилактики и коррекции отклоняющегося поведения детей дошкольного возраста игры с правилами, игры-соревнования, игры драматизации, образно-ролевые игры, раскрепощающие психотехнические игры, коллективные дидактические игры, психотехнические освобождающие игры и режиссёрские игры.

Таким образом, профилактика аддиктивного поведения представляет собой уникальную и весьма важную "площадку" для принятия мер по профилактике. Профилактическая деятельность, как правило, строится на комплексной основе и обеспечивается совместными усилиями воспитателей, психологов, медиков и социальных работников.