

Аддиктивное (зависимое) поведение - одна из форм деструктивного (разрушительного) поведения, стремление уйти от реальности, попытка изменения психического состояния искусственным путем, которая создает иллюзию безопасности, восстановления равновесия.

Этот процесс настолько захватывает человека, что начинает управлять его жизнью. Человек становится беспомощным перед своим пристрастием. Волевые усилия ослабевают и не дают возможности противостоять аддикции.

Аддиктивные стратегии поведения как правило, вызваны трудностями адаптации к проблемным жизненным ситуациям: сложным социально-экономическим условиям, многочисленным разочарованиям, крушением идеалов, конфликтам в семье утрате близких.

Выделяют общие признаки аддиктивного поведения. Прежде всего, зависимое поведение личности проявляется в устойчивом стремлении к изменению психофизического состояния. Данное влечение переживается человеком как импульсивно-категоричное, непреодолимое, ненасыщаемое. Внешне это может выглядеть как борьба с самим собой, а чаще – как утрата самоконтроля.

Аддиктивное поведение появляется не вдруг, оно представляет собой непрерывный процесс формирования и развития аддикции и имеет начало (нередко безобидное), индивидуальное течение (с усилением зависимости) и исход. Мотивация поведения различна на различных стадиях зависимости.

Характерной особенностью зависимого поведения является его цикличность. Перечислим фазы одного цикла:

- наличие внутренней готовности к аддиктивному поведению;
- усиление желания и напряжения;
- ожидание и активный поиск объекта аддикции;
- получение объекта и достижение специфических переживаний;
- расслабление;
- фаза ремиссии (относительного покоя).

Далее цикл может повторяться с индивидуальной частотой и выраженностью. Например, для одного несовершеннолетнего с зависимым поведением цикл может продолжаться месяц, для другого – один день.

Выделяют **фармакологические и нефармакологические виды аддиктивного (зависимого) поведения.** Любой вид зависимого поведения представляет собой серьезную угрозу для физического и психического здоровья, не только самих несовершеннолетних с зависимым поведением, но и для тех, кто их окружает.

Формы аддиктивного поведения:

- алкоголизм;
- наркомания;
- прием лекарственных средств в дозах, превышающих терапевтические нормы;
- приём препаратов бытовой химии;
- сексуальное аддиктивное поведение;
- азартные игры;
- компьютерная зависимость;
- аддикции к еде (переедание или голодание);
- работогольная аддикция (трудоголизм).