

## Предупреждение возникновения зависимого поведения у несовершеннолетних.

Притча о профилактике Путник идущий вдоль реки, услышал отчаянные детские крики. Подбежав к берегу, он увидел в реке тонущих детей и бросился их спасать. Заметив проходящего мимо человека, он стал звать его на помощь. Тот стал помогать тем, кто ещё держался на плаву. Увидев третьего путника, они позвали на помощь... Но он, не обращая внимания на призывы, ускорил шаги... «Разве тебе безразлична судьба детей?» - спросили спасатели. Третий путник им ответил: «Я вижу, что вы вдвоём пока справляетесь. Я добежу до поворота, узнаю, почему дети попадают в реку, и постараюсь это предотвратить». Эта притча иллюстрирует возможные подходы к решению проблемы зависимого поведения у несовершеннолетних. Можно спасать «тонущих» детей, строя лечебницы и реабилитационные центры, воевать с наркодельцами. Заниматься этим должны, и занимаются профессионалы. Задача педагогов и родителей - «добежать до поворота реки и не дать детям упасть в воду», то есть заниматься своим делом - профилактикой.



«Привычка - вторая натура.» (Цицерон)

«Руководителем в жизни является не разум, а привычка. Лишь она понуждает ум во всех случаях предполагать, что будущее соответствует прошлому.» (Юм Давид)

«Привычка, эта вторая натура, оказывается для большинства людей их единственной натурой.» (Ромен Роллан)

«Привычки превращают обязанности в удовольствия, а удовольствия в обязанности.» (Э.А.Севрус (Ворохов))

«Вся вторая половина человеческой жизни составляется обыкновенно из одних только накопленных в первую половину привычек.» (Достоевский Ф.М.)

Так ли безобидны детские «безобидные» привычки?  
Склонность ко лжи?

Ябедничество?  
Плаксивость?  
Забывчивость?  
Игры в азартные игры?  
Бесцельное гуляние?  
Увлечение мобильными телефонами?  
Подражание героям фильмов?  
Увлечение японскими мультиками?  
Интерес к эротическим рисункам и фильмам?

**Если вовремя не обратить внимания на эти «безобидные» привычки, ребенок может стать зависимым и мы получим личность с нарушениями поведения.**

У каждого второго человека в мире есть от чего-то зависимость. Однако мало кто задумывается, что это может привести к серьезным последствиям и повлиять не только на их собственную жизнь, но и на жизнь детей и родных. Сегодня вы узнаете о таком виде расстройства, как зависимое поведение, о причинах развития такой проблемы.

В психологии понятие зависимость – это форма расстройства, которое влечет за собой деструктивное поведение. Изучается – клинической социологией и психологией. Из-за жизненных трудностей или отношений в семье человек стремится уйти из реальности в виртуальный или нереальный мир. Зависимость начинается с обычного пристрастия и, после эмоционального удовлетворения, оно становится зависимостью. Человек, склонный к зависимости, начинает употреблять разные вещества, чтобы изменить собственное психологическое состояние.

Зависимость - это очень сложное расстройство. Чтобы прийти родному и близкому человеку на помощь, необходимо определить, зависимый он или нет. Выявить это сложно, особенно когда человек находится между «двух огней», то есть на первых этапах расстройства.

Характерные признаки расстройства:

Ложь. Это либо патологическая личностная особенность человека, либо приобретенная. Человек скрывает правду и пытается передать ответственность другому.

Комплексы. Человек начинает закрываться, постоянно ищет способы унижить себя. Внешне больной пытается найти способ выглядеть и вести себя лучше других.

Боязнь привязаться. Человек избегает любых проявлений внимания к своей особе, предпочитает оставаться одиноким и не искать себе вторую половинку.

Тревожность. У Ребенка наблюдается постоянная тревога, из-за которой он может находиться подолгу возле предмета своей зависимости. Предчувствия какой-либо беды не дает человеку выйти на улицу.

Манипуляция. Из-за того, что у ребенка наблюдаются разные комплексы, он пытается манипулировать своими близкими, угрожая расправой или самоубийством, желая добиться желаемого.

Стереотипное мышление. Грубо говоря, зависимый человек пытается подражать «стаду», то есть, своему близкому окружению. Происходит это независимо от желания зависимого человека.

Мысли других людей – его мысли. Ребенок не может выражать собственное мнение, закомплексован, считает, что его точка зрения ничего не значит.

Нежелание нести ответственность за свои поступки. Ребенок с таким расстройством не желает отвечать за свои действия, поступки, боится критики или осуждения.

В современном мире определить отклонение в поведении человека сложно, даже учитывая все вышеперечисленные признаки. Дело в том, что социум и социальная жизнь людей постоянно меняются. Из-за этого возникают трудности общения, а личность не может до конца раскрыть свой потенциал, просто не успевает. Отсюда возникают комплексы, ощущение собственной неполноценности, стереотипное мышление и другое.

### **Зависимое поведение подростков**

К сожалению, на сегодняшний день большая часть подростков страдает зависимыми расстройствами. Проблема заключается в том, что в подростковом возрасте ребенок пытается влиться в коллектив сверстников, которые могут оказаться плохой компанией. Он неосознанно начинает пить, курить или принимать наркотики для того чтобы доказать, что он такой же, как и другие.

Временная вредная привычка постепенно превращается в постоянную. К зависимости может привести и семья, в которой ребенок не чувствует себя нужным и любимым. Он бежит от проблем, закрываясь в себе, играя в игры или выпивая со сверстниками во дворе. Если вовремя не заметить признаки зависимого расстройства, ребенок может погубить себя: в этот период его эмоциональный порог очень высокий.

Разрушительный характер зависимого поведения проявляется в эмоциональных отношениях с неодушевленными предметами или явлениями. С людьми такие дети не контактируют, постепенно теряют свою значимость. Зависимое состояние заменяет любовь и дружбу и становится целью жизни. Человек постоянно уходит от реальной жизни к виртуальной

или нереальной. Предмет занимает главное место в жизни человека, который больше не проявляет к другим людям любви, сочувствия, жалости, поддержки и симпатии.

Проблема зависимого расстройства в современном мире стала значительной. Дело в том, что причины появления этого расстройства пополняются. Пристрастия появляются в зависимости от появления новых гаджетов, спиртных напитков, наркотиков и других предметов, которые вызывают зависимость. Зависимые расстройства делятся на химические и нехимические типы зависимости.

Химические виды зависимого расстройства требуют определенного вещества, что вызывает зависимость. К ним относятся такие варианты зависимости, как: алкогольная зависимость (алкоголизм), наркомания, токсикомания, курение.

Признаки химического зависимого расстройства:

теряется мера употребления вещества;

провалы в памяти;

физическое страдание, изменение речи;

отрицание;

мысли направлены на удовлетворение своих потребностей касательно зависимости;

прием веществ ради улучшения самочувствия;

проблемы в окружении.

Нехимические

Нехимические виды зависимости не требуют какого-то определенного вещества, которое вызывает зависимость. К поведенческим зависимостям относятся такие варианты деятельности, как: компьютерная зависимость, зависимость отношений, трудовогоголизм, интернет-зависимость, спортивная зависимость, шопоголизм, переедание или голодание, азартные игры.

Признаки нехимического зависимого расстройства:

игрок постоянно находится в игре;

круг интересов меняется;

потеря контроля над собой;

появление раздражения и беспокойства;

потеря сил на противостояние.

Как узнать, есть ли зависимая склонность

С зависимостью можно справиться только тогда, если больной осознает сложность проблемы и стремится избавиться от зависимости. Качество лечения зависит от желания пациента. Однако это возможно, если его будет поддерживать семья или близкие люди. Практическое лечение назначает психолог или нарколог. В случае наркотической зависимости, пациента помещают в специальные наркологические центры для дезинтоксикации организма.



Профилактика зависимостей

Профилактика зависимого поведения заключается в диагностике (выявление детей и подростков, у которых склонность к зависимому поведению), донесении информации (консультации, уроки, лекции касательно вредных привычек, их последствий, методов противодействия), коррекции нарушения (психолог работает с пребенком, исправляет его негативные взгляды касательно своей личности и формирует навыки справляться с трудными ситуациями в жизни).