Статья «Что такое психологическая зависимость?»

Зависимость в широком смысле слова - это та или иная форма рабства, ограничивающая возможности человека и умаляющая его способность к саморазвитию. Любая из известных зависимостей, будь то тяжелейшая наркомания или патологическая ревность, оказывается главной преградой на пути человека к полноте самореализации, в просторечье именуемой счастьем. Зависимости - это психологические причины всевозможных катастроф и раздоров, разрушений и заболеваний.

Обществу зависимости его членов обходятся значительно дороже, чем самые смертоносные эпидемии и стихийные бедствия. Согласно данным медицинской статистики, зависимости убивают намного больше людей, чем все войны и преступники вместе взятые. Они похищают у людей самое драгоценное - время жизни и энергию здоровья, мешают развиваться, стоят на пути осуществления заветных желаний. Фактически зависимости похищают у нас саму нашу жизнь - безо всяких оговорок и двусмысленностей!

Зависимость для большинства, попавших под ее власть, оказывается порой хуже тюремного заключения, так как она подневольна и добровольна в одно и то же время. Человек страдает от невозможности избавиться от зависимости, но, в то же время, только он сам и может принять окончательное решение о собственном освобождении.

Проблема аддиктивной настроенности всеобща и касается всех нас - хотя бы потому, что аддиктивное поведение по сути своей является ущербно-адаптивным в усложняющихся условиях современной жизни. Аддикция - это несовершенный способ приспособления к невыносимо сложным условиям деятельности и общения. Аддикция может рассматриваться как попытка бегства из реальности в некое соседнее смысловое пространство, в котором можно отдохнуть, порадоваться, собраться с силами для того, чтобы после вновь возвратиться в мятущуюся и небезопасную ситуацию реальной жизни.

Психофизиологическая суть аддиктивного поведения заключается в неумении управлять своим психоэмоциональным тонусом. Человек хочет взбодриться,

поработать или порадоваться, а его организм не испытывает склонности к такого рода реагированию на не впечатляющие обстоятельства жизни или склоняющие к пессимизму условия труда. Человек желает быть свежим и подтянутым, а груз депрессивных переживаний ослабляет и апатизирует его. Индивидуум жаждет ярких настроений и защиты от тревог и страхов, как от внешних угроз, так и от глубинной неудовлетворенности собой, а поводов для особых радований все нет и нет. Вот тут-то «на помощь» и приходит подходящий аддиктивный агент, будь то алкоголь, марихуана или сигарета. Они помогают изменять тонус без особых усилий - только за счет поглощения внешнего психоактивного средства. Точнее, помогают лишь поначалу, тем самым приручая человека к привычному поведению, которое оказывает далее уже немислимым без регулярного обращения к помощи аддиктивного агента.

Начинается сомнительная дружба личности и источника его химической или (в случае развития ненаркотических зависимостей) биоинформационной «радости» и «свободы». Кому-то нужно погрузиться в грохот тяжелого рока, кто-то жаждет все новых и новых интригующих картинок на порносайтах, а кому-то нравится будоражить нервную систему ожиданием очередного «выигрыша» в казино. Аддиктивный агент включается в информационно-энергетический метаболизм, становится незаменимым спутником жизни полюбившего и привыкшего к нему человека, который и не догадывается о том, что его переживание «свободы» лишь временно и процесс развития рабства им самим не контролируем. Начинается путь вниз, путь к формированию особого образа жизни, который именуется специалистами «аддиктивным».

Выход из этого тупика существует. Вам предстоит встретиться с **четырьмя главными трудностями**:

1. Трудность самопознания. Незаметно для себя вы привыкли покупать себе радость и другие эмоции. Вам нужно заново открыть их в своей собственной душе. Вернуть себе свою собственную человеческую душу, понять себя, заново научиться ценить этот мир и свою собственную жизнь в нем - *очень трудная работа*. **Вам необходимо стать взрослым.**

Для этого нужно:

- Осознать истинные причины своих действий и взглядов;
- Научиться отвечать за свои поступки и не бояться ответственности;
- Найти смысл собственного существования в реальном мире;
- Научиться получать удовольствие из внутренних источников души.

2. Трудность переживания неудач. Когда Вы прекращаете идти на поводу своей зависимости, вдруг выясняется, что внешний мир отнюдь не должен быть благодарен Вам за это. Выясняется, что несколько лет Вы провели фактически во сне. Жизнь за это время ушла вперед. Необходимо вновь научиться быть интересным другому человеку, а это трудно. Свою учебу или работу Вы забросили. Никто вокруг не торопится предлагать Вам новую, интересную и, при этом, высокооплачиваемую работу, или учебу в престижном ВУЗе. Все это больно бьет по самолюбию. **На какое то, время Вам перестанет везти. Наступит период неудач. Нужно набраться терпения и пережить его!** Помните! Беды и неудачи нужны человеку для того, чтобы развиваться. Только проходя через неприятности, человек может понять свои ошибки и измениться.

3. Трудность ожидания.

В мире психологических зависимостей результат достигается немедленно. Стоит только достать вещество, сходить в казино, погрузиться в виртуальный мир и чувство удовлетворенности приходит как бы само собой. В реальном мире все совсем не так. В нем переживания удовольствия, творчества и новизны могут быть гораздо более глубокими и сильными. **Но!** В реальном мире ничего не дается без затраты времени и сил. Вы не должны ожидать, что удача вместе с чувством новизны и удовлетворения сама собой «упадет» Вам на голову. Вам придется много трудиться, ожидая успеха. Вы должны ясно понимать, что возвращение в реальность потребует от Вас усилий и времени и непривычного для Вас душевного труда.

4. Трудность преодоления самоуверенности.

Проблема заключается в том, что большинство, прочтя любые книги или послушав любого специалиста, на словах соглашаются с ними практически во всем. На деле же, «про себя» продолжают считать: «ко мне лично все это не имеет

никакого отношения»... В подобных мыслях прячется все та же привычка к покупке эмоций, надежда на то, что успех придет извне, сам собой, помимо Ваших усилий. Однако именно эта уверенность может Вас погубить. Уверенность, что Вам, в отличие от других, удача улыбнется без Вашей душевной работы, в том, что кто-то или что-то, во внешнем мире махнет «волшебной палочкой» и даст Вам успех и «вечно хорошее настроение» и является аддиктивным мышлением. «Волшебной палочкой», приносящей радость, уверенность в себе и успех могут быть только разнообразные зависимости. Причем неважно, в каком виде они проникают в душу каждого конкретного человека.

Аддиктивное мышление может проявлять себя в:

- надежде на алкоголь, вместо усилий собственной души,
 - надежде на психотропное лекарство, вместо усилий собственной души,
 - надежде на экстрасенса, вместо усилий собственной души,
 - надежде на новоявленного религиозного «гуру», вместо усилий собственной души.
- надежде на «гипнотизера», «гарантирующего» успех «на 100%», вместо усилий собственной души.

Если Вы, читая эти строки, улыбнулись, поймав себя на похожих мыслях, то Вам нужно принять решение делать все то, что написано ниже абсолютно «тупо», «ради пробы», но любой ценой делать, а не читать. Только начав делать что-либо, человек может понять, нужно ли ему лично все это или нет. Только делая, человек может преодолеть «убежденность» в собственной «особенности» и «не подвластности законам психологии». Знайте - Ваши трудности и неудачи не бесконечны! Первый год абстиненции труден всегда. **Но один год - это не 10 лет и не вся жизнь. Это срок абсолютно реальный!**

Можно найти в себе силы прожить этот год, преодолевая трудности, ради того, чтобы вся дальнейшая жизнь превратилась в жизнь **осмысленную**, полную *нормальных* человеческих радостей.

Подготовил: Горскова Ирина Александровна, психолог отделения психологической помощи гражданам