



ЧТО ТАКОЕ ЗАВИСИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ И КАК ЕГО ИЗБЕЖАТЬ?

Выполнила Цыганова
Елизавета

Зависимое (аддиктивное) поведение –

разновидность девиантного поведения, характеризующееся

- непреодолимой подчиненностью собственных интересов интересам другой личности или группы,
- чрезмерной и длительной фиксацией внимания на определенных видах деятельности или предметах, становящихся сверхценными,
- снижением или нарушением способности контролировать свою вовлеченность в какую-либо деятельность,
- а также невозможностью быть самостоятельным и свободным в выборе поведения.



ВИДЫ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ

Зависимости разделяют на три основных вида:



химические аддикции
(алкоголизм, токсикомания,
наркомания)



биохимические аддикции
(анорексия, булимия);



нехимические аддикции
(игровая зависимость,
интернет-зависимость;
эмоциональная)

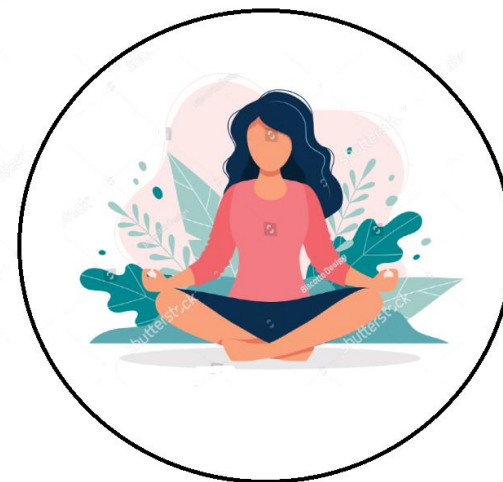
ВИДЫ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ

Существуют и социально-приемлемые аддикции:

- влюбленность;
- духовные практики;
- творчество;
- медитации.

Существуют аддикции, мнение общества на которые разделяется:

- трудоголизм;
- шопоголизм;
- экстремальный спор



КРИТЕРИИ ЗАВИСИМОСТИ:

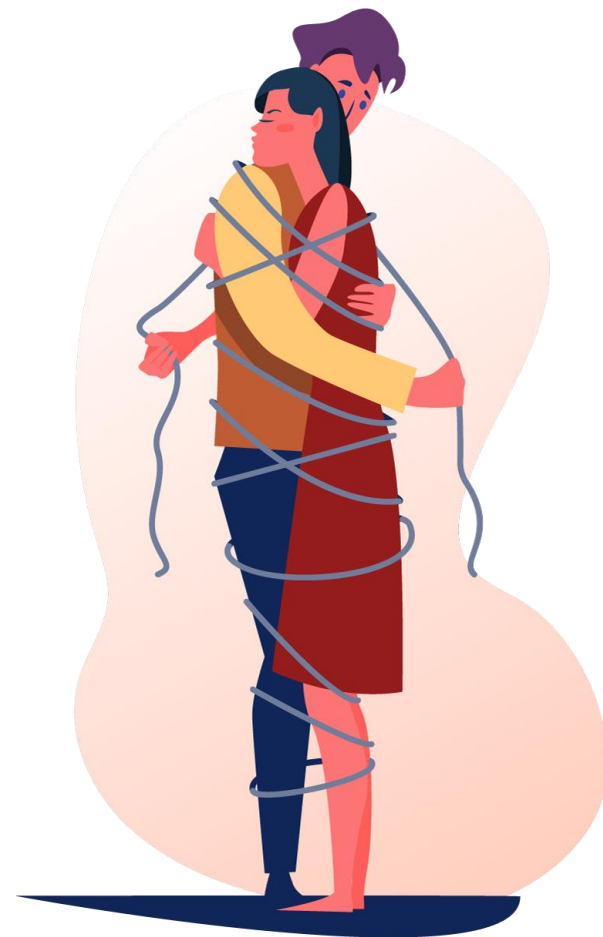
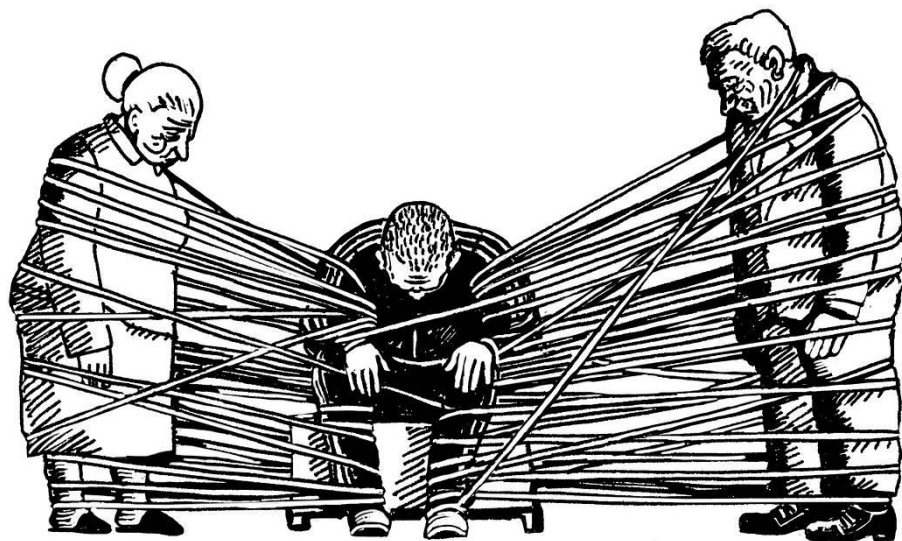
- Наличие обсессивного или компульсивного влечения к какому-либо химическому веществу, материальному объекту, человеку, социальной сети и т.п.
- Утрата способности контролировать свою зависимость
- Увеличение количественной потребности в предмете пристрастия
- Снижение ситуационного контроля – человек перестает контролировать время и большую часть его тратит на предмет своей зависимости в ущерб другой деятельности
- Признаки синдрома отмены
- Нарушение социальной адаптации – субъект затрачивает много средств на материальный объект, или времени на общение, в ущерб здравому смыслу (прекращаются или уменьшаются занятия, связанные с общественной или профессиональной деятельностью, а также отдыхом)



СОЗАВИСИМОСТЬ

Созависимые отношения – это поведение членов семьи, поглощенных желанием управлять жизнью другого человека, решать его проблемы, удовлетворять любые потребности, напрочь забыв о себе.

Созависимость – это отказ от собственного «Я» ради зависимого. Такие отношения разрушительны, однако, самостоятельно прекратить их очень сложно.



К ПРИЗНАКАМ СОЗАВИСИМЫХ ОТНОШЕНИЙ ОТНОСЯТ:

1. Вытеснение.
2. Оправдание.
3. Обратная реакция.
4. Самообман
5. Нарастающая тревожность.
6. Апатия.
7. Самообвинение.
8. Развитие патологии.
9. Навязчивость.
10. Сексуальные отклонения.
11. Отрицание.
12. Неуравновешенность.

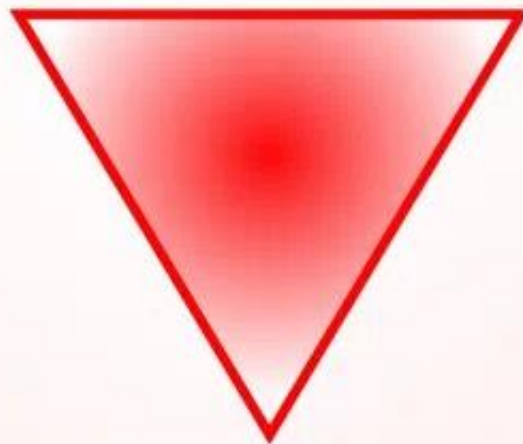


Треугольник Карпмана

Спасатель

Бедный!
Давай помогу!

Успокаивает, облегчает
страдания. Жертва зависит
от него.



Преследователь

Это ты
виноват!

Критикует, винит,
управляет, превосходит.

Жертва

Бедный я!

Бессильный, безнадёжный,
застрявший в проблемах

Как не допустить возникновения у себя зависимостей? Как защитить себя от их формирования?

1. Нужно жить осознанно и научиться управлять собственной жизнью. Очень важно ответственно относиться ко всему происходящему и уметь влиять на обстоятельства. Ответьте себе на вопрос – чего вы хотите добиться в этой жизни? К чему вы стремитесь? Чего вы хотите достичь? Ясное видение и понимание своих жизненных целей станет надежной защитой от неверных шагов.
2. Развивайте свою стрессоустойчивость - не бегите от встречающихся жизненных трудностей, а используйте конструктивные способы преодоления трудных ситуаций, научитесь видеть имеющиеся у себя психологические проблемы и не бойтесь их решать.
3. Займитесь саморазвитием: меняйте себя в лучшую сторону, развивайте свои способности и таланты и преодолевайте свои слабости. Занимайтесь интересными делами, проявляйте творчество, найдите увлекательное для вас хобби. Ищите и пробуйте себя в разных видах деятельности, раскройте свой потенциал.

Как не допустить возникновения у себя зависимостей? Как защитить себя от их формирования?

4. Избавляйтесь от вредных привычек и вырабатывайте полезные - встраивайте их в свой распорядок дня, чтобы они максимально заменяли прошлую привычку и заполняли освободившееся время.
5. Развивайте свой эмоциональный интеллект - научившись понимать и контролировать свои эмоции, вы научитесь управлять своими ощущениями и настроением. Эмоции играют важную роль в жизни человека, имея свойство влиять на образ жизни.
6. Наполняйте свою жизнь интересными занятиями и настоящими эмоциями - от общения с друзьями, прогулок в парке, занятий спортом, социально-полезной деятельности, путешествий, побольше общайтесь с людьми, почувствуйте себя полезным другим людям.

ЕСТЬ ЛИ У МЕНЯ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЗАВИСИМОСТИ? ПРОЙДИТЕ ТЕСТ!

ДИАГНОСТИКА СКЛОННОСТИ К ЗАВИСИМОСТЯМ



ШКАЛА СОЗАВИСИМОСТИ УАЙНХОЛД

