

Нехимические (поведенческие) аддикции



«Химическая аддикция базируется на опыте, который наркотик дает человеку, и месте, которое этот опыт занимает в жизни человека. Все, что дает сравнимый опыт, может также вызвать аддикцию.»

С. Пиил (Peele, 1981)

- ◆ Нехимическими называются аддикции, где объектом зависимости становится поведенческий паттерн, а не ПАВ.
- ◆ В западной литературе для обозначения этих видов аддиктивного поведения чаще используется термин *«поведенческие аддикции»*.

Первую классификацию нехимических аддикций в России предложил Ц. П. Короленко (2001)

- ◆ *нехимические аддикции*
- ◆ азартные игры (гэмблинг)
- ◆ аддикция отношений
- ◆ сексуальная, любовная аддикции
- ◆ аддикция избегания
- ◆ работоголизм
- ◆ аддикция к трате денег
- ◆ ургентная аддикция

- ◆ *промежуточные аддикции*
- ◆ аддикцию к еде (переедание и голодание)

описано значительное количество других нехимических аддикций

- ◆ многообразные компьютерные зависимости или интернет-зависимости
- ◆ аддикция упражнений (спортивная)
- ◆ духовный поиск
- ◆ «состояние перманентной войны»
- ◆ синдром Тоада, или зависимость от «веселого автовождения» (joy riding dependence)
- ◆ фанатизм во всех его проявлениях (религиозный, политический, спортивный, национальный)
- ◆ любое сверхценное увлечение, при котором объект увлечения или деятельность становится определяющим вектором поведения человека, оттесняющим на второй план или полностью блокирующим любую иную деятельность, и входит в состав аддиктивного, патохарактерологического типов девиантного поведения.

И. Маркс (Marks, 1990) предложил следующие критерии для диагностики поведенческих (нехимических) зависимостей:

- ◆ Побуждение к контрпродуктивной поведенческой деятельности (= тяга).
- ◆ Нарастающее напряжение, пока деятельность не будет завершена.
- ◆ Завершение данной деятельности немедленно, но ненадолго снимает напряжение.
- ◆ Повторная тяга и напряжение через часы, дни или недели (= симптомы абстиненции).
- ◆ Внешние проявления уникальны для данного синдрома аддикции.
- ◆ Последующее существование определяется внешними и внутренними проявлениями (дисфория, тоска).
- ◆ Гедонистичекий оттенок на ранних стадиях аддикции.

Нехимические аддикции часто сочетаются с другой психической патологией

- ◆ аффективными расстройствами,
- ◆ обсессивно-компульсивными расстройствами,
- ◆ расстройствами личности
- ◆ неврозами
- ◆ химическими зависимостями

Взаимовлияние невротических расстройств и нехимических аддикций, определяется тремя основными вариантами

- ◆ невроз, манифестировавший на фоне ранее сформировавшейся аддиктивной зависимости (при наличии дополнительных патогенетических моментов, каким, например, является психотравма);

- ◆ длительное невротическое состояние, обусловившее своеобразный механизм психологической защиты в виде формирования аддиктивного поведения;

- ◆ невротические и аддиктивные расстройства, развивающиеся и протекающие параллельно, относительно изолированно друг от друга, но имеющие общие этиопатогенетические и патопластические феномены.

варианты нехимических аддикций



Азартные игры (гемблинг, лудомания)

- ◆ Гемблинг (патологическая склонность к азартным играм F63.0 по МКБ-10) «заключается в частых повторных эпизодах участия в азартных играх, что доминирует в жизни субъекта и ведет к снижению социальных, профессиональных, материальных и семейных ценностей, не уделяется должного внимания обязанностям в этой сфере» (МКБ-10, 1994).

Ц. П. Короленко и Т. А. Донских
(1990) выделяют ряд признаков,
характерных для азартных игр
как одного из видов аддиктивного
поведения.

- ◆ 1. Постоянная вовлеченность, увеличение времени, проводимого в ситуации игры.
- ◆ 2. Изменение круга интересов, вытеснение прежних мотиваций игровой, постоянные мысли об игре, преобладание и воображении ситуаций, связанных с игровыми комбинациями.
- ◆ 3. «Потеря контроля», выражающаяся в неспособности прекратить игру как после большого выигрыша, так и после постоянных проигрышей.
- ◆ 4. Состояния психологического дискомфорта, раздражения, беспокойства, развивающиеся через сравнительно короткие промежутки времени после очередного участия в игре, с труднопреодолимым желанием снова приступить к игре. Такие состояния по ряду признаков напоминают состояния абстиненции у наркоманов, они сопровождаются головной болью, нарушением сна, беспокойством, сниженным настроением, нарушением концентрации внимания.
- ◆ 5. Характерно постепенное увеличение частоты участия в игре, стремление ко все более высокому риску.
- ◆ 6. Периодически возникающие состояния напряжения, сопровождающиеся игровым «драйвом», все преодолевающим стремлением найти возможность участия в азартной игре.
- ◆ 7. Быстро нарастающее снижение способности сопротивляться соблазну. Это выражается в том, что, решив раз и навсегда «завязать», при малейшей провокации (встреча со старыми знакомыми, разговор на тему игры, наличие рядом игорного заведения и т. д.) гемблинг возобновляется.

В американской классификации психических расстройств (DSM-IV, 1994) диагноз патологического гемблинга ставится при наличии пяти и более пунктов из раздела А и пункта раздела Б.

А

- ◆ Поглощен гемблингом, например, постоянно возвращается в мыслях к прошлому опыту гемблинга, намеренно отказывается от гемблинга или, наоборот, предвкушает и готовится к реализации очередной возможности гемблинга, или обдумывает способ достать денежные средства для этого.
- ◆ Продолжает игру при все возрастающем подъеме ставок, чтобы достичь желаемой остроты ощущений.
- ◆ Предпринимал неоднократные, но безуспешные попытки контролировать свое пристрастие к гемблингу, играть меньше или совсем прекратить.
- ◆ Проявляет беспокойство и раздражительность при попытке играть меньше или совсем отказаться от гемблинга.
- ◆ Играет, чтобы уйти от проблем или снять дисфорию (в частности, чувство беспомощности, вины, тревогу, депрессию).
- ◆ Возвращается к игре на следующий день после проигрыша, чтобы отыграться (мысль о проигрыше не дает покоя).
- ◆ Лжет семье, врачу и другим людям, чтобы скрыть степень вовлеченности в гемблинг.
- ◆ Совершал криминальные действия — такие, как подлог, мошенничество, кража, присвоение чужого имущества с целью обеспечения средств для гемблинга.
- ◆ Ставит под угрозу и даже готов полностью порвать отношения с близкими людьми, бросить работу или учебу, отказаться от перспективы карьерного роста.
- ◆ В ситуации отсутствия денег из-за гемблинга перекладывает решение проблем на других людей.

Б

- ◆ **Игровое поведение не связано с маниакальным эпизодом.**

Австралийские исследователи А. Бласцински и Л. Науэр (Blaszczynski, Nower, 1997) выделяют три подгруппы проблемных гемблеров:

- ◆ 1. с нарушением поведения;
- ◆ 2. эмоционально неустойчивые;
- ◆ 3. антисоциальные гемблеры, склонные к импульсивным поступкам.

факторы, предрасполагающие к гемблингу:

- ◆ неправильное воспитание в семье
- ◆ участие в играх родителей, знакомых
- ◆ стремление к игре с детства (домино, карты, монополия и т. д.),
- ◆ вещизм, переоценка значения материальных ценностей,
- ◆ фиксированное внимание на финансовых возможностях,
- ◆ зависть к более богатым родственникам и знакомым,
- ◆ убеждение в том, что все проблемы можно решить с помощью денег
- ◆ принадлежность к национальному меньшинству
- ◆ отсутствие семейного статуса
- ◆ депрессия
- ◆ различные варианты химической аддикции.

Р. Кастер (Custer, 1984) выделил три стадии развития гемблинга:

- ◆ *Стадия выигрышей* представлена следующими признаками: случайная игра, частые выигрыши, воображение предшествует и сопутствует игре, более частые случаи игры, увеличение размера ставок, фантазии об игре, очень крупный выигрыш, беспричинный оптимизм.
- ◆ Для *стадии проигрышей* характерны: игра в одиночестве, хвастовство выигрышами, размышления только об игре, затягивающиеся эпизоды проигрышей, неспособность остановить игру, ложь и сокрытие от друзей своей проблемы, уменьшение заботы о семье или супруге, уменьшение рабочего времени в пользу игры, отказ платить долги, изменения личности — раздражительность, утомляемость, необщительность, тяжелая эмоциональная обстановка дома, одалживание денег на игру, очень большие долги, созданные как законными, так и незаконными способами, неспособность оплатить долги, отчаянные попытки прекратить играть.
- ◆ Признаками *стадии разочарования* являются: потеря профессиональной и личной репутации, значительное увеличение времени, проводимого за игрой, и размера ставок, удаление от семьи и друзей, угрызения совести, раскаяние, ненависть к другим, паника, незаконные действия, безнадежность, суицидальные мысли и попытки, арест, развод, злоупотребление алкоголем, эмоциональные нарушения, уход в себя.

развитие фаз и поведение пациентов, составляющих так называемый *игровой цикл*

В. В. Зайцев и А. Ф. Шайдулина (2003)

- ◆ *Фаза воздержания* характеризуется воздержанием от игры из-за отсутствия денег, давления микросоциального окружения, подавленности, вызванной очередной игровой неудачей.
- ◆ *Фаза «автоматических фантазий»*, когда учащаются спонтанные фантазии об игре. Гемблер проигрывает в своем воображении состояние азарта и предвкушение выигрыша, вытесняет эпизоды проигрышей. Фантазии возникают спонтанно либо под влиянием косвенных стимулов.

- ◆ **Фаза нарастания эмоционального напряжения.** В зависимости от индивидуальных особенностей возникает тоскливо-подавленное настроение, либо отмечаются раздражительность, тревога. Иногда это настроение сопровождается усилением фантазий об игре. В ряде случаев оно воспринимается пациентом как бессодержательное и даже направленное в сторону от игры и замещается повышением сексуального влечения, интеллектуальными нагрузками.
- ◆ **Фаза принятия решения играть.** Решение приходит двумя путями. Первый из них состоит в том, что пациент под влиянием фантазий в «телеграфном стиле» планирует способ реализации своего желания. Это «очень вероятный для выигрыша», по мнению гемблера, вариант игрового поведения. Характерен для перехода первой стадии заболевания во вторую. Другой вариант — решение играть приходит сразу после игрового эпизода. В его основе лежит иррациональное убеждение в необходимости отыгаться. Этот механизм характерен для второй и третьей стадий заболевания.

- ◆ **Фаза вытеснения принятого решения.** Интенсивность осознаваемого больным желания играть уменьшается, и возникает «иллюзия контроля» над своим поведением. В это время может улучшиться экономический и социальный статус гемблера. Сочетание этих условий приводит к тому, что пациент без осознаваемого риска идет навстречу обстоятельствам, провоцирующим игровой срыв (большая сумма денег на руках, прием алкоголя, попытка сыграть для отдыха и т. д.).
- ◆ **Фаза реализации принятого решения.** Для нее характерно выраженное эмоциональное возбуждение и интенсивные фантазии о предстоящей игре. Часто гемблеры описывают это состояние как «транс», «становишься как зомби». Несмотря на то, что в сознании пациента еще возникают конструктивные возражения, они тут же отменяются иррациональным мышлением. У игрока доминируют ложные представления о возможности контролировать себя. Игра не прекращается, пока не проигрываются все деньги. Затем начинается фаза воздержания и запускается новый цикл.

В. В. Зайцев и А. Ф. Шайдулина (2003) уделяют особое внимание так называемым «ошибкам мышления», которые формируют иррациональные установки гемблеров. Ошибки мышления бывают стратегическими, обуславливающими общее положительное отношение к своей зависимости, и тактическими, которые запускают и поддерживают механизм «игрового транса».

К стратегическим ошибкам мышления относятся следующие внутренние убеждения:

- ◆ Деньги решают все, в том числе проблемы эмоций и отношений с людьми.
- ◆ Неуверенность в настоящем и ожидание успеха вследствие выигрыша, представление о возможности уничтожить жизненные неудачи успешной игрой.
- ◆ Замещение фантазий о контроле над собственной судьбой фантазиями о выигрыше.

К тактическим ошибкам мышления относятся:

- ◆ Вера в выигрышный — фартовый — день.
- ◆ Установка на то, что обязательно должен наступить переломный момент в игре.
- ◆ Представление о том, что возможно вернуть долги только с помощью игры, то есть отыграть.
- ◆ Эмоциональная связь только с последним игровым эпизодом при даче себе самому слова никогда не играть.
- ◆ Убеждение о том, что удастся играть только на часть денег.
- ◆ Восприятие денег во время игры как фишек или цифр на дисплее.
- ◆ Представление о ставках как о сделках.

Любовные аддикции и аддикции избегания

- ◆ Существуют три вида аддикций отношений — любовные, сексуальные и избегания, которые соприкасаются друг с другом.
- ◆ У них общие предпосылки возникновения: проблемы с самооценкой, неспособность любить себя, трудности в установлении функциональных границ между собой и другими.
- ◆ Поскольку такие лица не могут установить границы своего Я, то у них отсутствует способность к реальной оценке окружающих.
- ◆ Для этих людей существуют проблемы контроля — они позволяют контролировать себя или пытаются контролировать других.
- ◆ Характерны навязчивость в поведении, в эмоциях, тревожность, неуверенность в себе, импульсивность действий и поступков, проблемы с духовностью, трудность в выражении интимных чувств (Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В., 2000).

Любовная аддикция

- ◆ Это аддикция отношений с фиксацией на другом человеке.
- ◆ Такие отношения, как правило, возникают между двумя аддиктами;
- ◆ Они получили название *соаддиктивных*, или *созависимых*.
- ◆ Наиболее характерные соаддиктивные отношения развиваются у любовного аддикта с аддиктом избегания.
- ◆ При таких отношениях на первый план выступает интенсивность эмоций и их экстремальность, как в положительном, так и в отрицательном отношении.
- ◆ В принципе, созависимые отношения могут возникнуть между родителем и ребенком, мужем и женой, друзьями, профессионалом и клиентом и т. д.

- ◆ Идея о том, что любовные отношения также могут носить аддиктивный характер, была высказана четверть века назад (Simon, 1982).
- ◆ Как отмечает Т. Тимрек (Timmreck, 1990), термин «любовная аддикция» может быть применим к лицам, которые навязчиво добиваются восстановления прежнего, доставляющего удовольствия уровня отношений с бывшим объектом любви.
- ◆ Дисфункциональные эмоциональные состояния, такие как недоверие, чувства отклонения, потеря себя, укоренившийся гнев, чувства неудачи, потери и масса других отрицательных эмоций и саморазрушающих моделей поведения, возникают в эмоционально раненом любовном аддикте.

Признаки любовных аддикций, описанные Ц. П. Короленко и Н. В. Дмитриевой (2000), заключаются в следующем:

- ◆ Непропорционально много времени и внимания уделяется человеку, на которого направлена аддикция. Мысли о «любимом» доминируют в сознании, становясь сверхценной идеей. Процесс носит в себе черты навязчивости, сочетаясь с насильственностью, от которой чрезвычайно трудно освободиться.

- ◆ Аддикт находится во власти переживания нереальных ожиданий в отношении другого человека, находящегося в системе этих отношений, без критики к своему состоянию.

- ◆ Любовный аддикт забывает о себе, перестает заботиться о себе и думать о своих потребностях вне аддиктивных отношений.
- ◆ Это распространяется и на отношение к родным и близким. У аддикта имеются серьезные эмоциональные проблемы, в центре которых стоит страх, который он старается подавить.

- ◆ Страх часто находится на уровне подсознания.
- ◆ Страх, который присутствует на уровне сознания, — это страх быть покинутым.
- ◆ Своим поведением аддикт стремится избежать покинутости. Но на подсознательном уровне представлен страх интимности.

- ◆ Из-за этого аддикт не в состоянии перенести «здоровую» близость. Он боится оказаться в ситуации, где придется быть самим собой.
- ◆ Это приводит к тому, что подсознание ведет аддикта в ловушку, в которой он подсознательно выбирает себе партнера, который не может быть интимным.
- ◆ По-видимому, это связано с тем, что в детстве аддикт потерпел неудачу, пережил психическую травму при проявлении интимности к родителям

Признаки аддикции избегания:

- ◆ Уход от интенсивности в отношениях со значимым для себя человеком (любовным аддиктом). Аддикт избегания проводит время в другой компании, на работе, в общении с другими людьми. Он стремится придать отношениям с любовным аддиктом «тлеющий» характер. Налицо амбивалентность отношений с любовным аддиктом — они важны, но он их избегает, не раскрывает себя в этих отношениях.
- ◆ Стремление к избеганию интимного контакта с использованием техник психологического дистанцирования. На уровне сознания у аддикта избегания находится страх интимности. Аддикт избегания боится, что при вступлении в интимные отношения он потеряет свободу, окажется под контролем. На подсознательном уровне — это страх покинутости. Он приводит к желанию восстановить отношения, но держать их на дистатнтном уровне.

Процесс аддикции позволяет выделить в нем несколько этапов:

- ◆ Период, при котором интенсивные эмоциональные переживания будут иметь положительный знак. **Этап знакомства аддиктов:** аддикт избегания производит впечатление на любовного аддикта.
- ◆ **Развитие фантазирования.** Происходит связь ранее имевшихся фантазий с реальным объектом, что несет радость и чувство освобождения от неприятных ощущений жизни как неинтересной и серой. Любовный аддикт на пике фантазирования проявляет все большую требовательность к партнеру, что способствует уходу аддикта избегания от этих отношений.
- ◆ **Развитие осознания того, что в отношениях не все в порядке.** На каком-то этапе любовному аддикту приходится признать, что его покидают. Появляются явления отнятия, для которых характерны депрессия, дистимия и безразличие. Начинается анализ произошедшего с целью вернуть все назад. Отношения разрушаются, но в будущем могут быть восстановлены либо с прежним, либо с другим партнером.

Существуют факторы, способствующие влечению любовных аддиктов к аддиктам избегания:

- ◆ привлекательность того, что знакомо;
- ◆ привлекательность ситуации, содержащей в себе надежду на то, что «раны детства» могут быть излечены на новом уровне;
- ◆ привлекательность возможности реализации фантазий, созданных в детстве.

Сексуальные аддикции

- ◆ Сексуальные аддикции относятся к скрытым, замаскированным аддикциям.
- ◆ Это связано с социальными табу на обсуждение данной тематики. Чем более закрыта, табуирована эта тематика, тем меньше выявляется аддикций. Таким образом, сексуальные аддикции всегда должны рассматриваться в транскультуральном плане.

- ◆ П. Карнес (Carnes, 1991) сообщает, что **сексуальной аддикции** подвержены от **3 до 6%** населения США.
- ◆ В более позднем исследовании приводится цифра в **20 миллионов человек** (Coleman-Kennedy, Pendley, 2002).

Признаками сексуальной аддикции являются
(Goodman, 1997):

- ◆ повторяющаяся потеря контроля над своим сексуальным поведением;
- ◆ продолжение такого сексуального поведения, несмотря на вредные последствия.

Теоретическая модель сексуальной аддикции, предложенная А. Гудманом (Goodman, 1997), включает в себя три компонента:

- ◆ нарушение регуляции аффекта;
- ◆ нарушение тормозного контроля за сексуальным поведением;
- ◆ нарушение функционирования мотивационной системы награды.

- ◆ В генезе сексуальных аддикций большое значение имеет ранняя сексуальная травматизация в детстве: от прямого инцеста до закладки у ребенка убеждений, что он представляет интерес только как сексуальный объект. В такой ситуации формируется комплекс неполноценности, изоляция, недоверие к окружающим и зависимость от них, чувство угрозы извне и сверхценное отношение к сексу (Schwartz, 1992).
- ◆ Большое значение имеет формирование системы верований и убеждений. Согласно этой системе любой аддикт относится к себе изначально плохо. Он не верит, что окружающие могут хорошо к нему относиться. У него появляется убежденность, что секс — это единственная сфера, в которой он может проявить свою самостоятельность. Секс — единственное средство, которое может сделать изоляцию аддикта переносимой.

Сосуществование сексуальной аддикции с другими видами зависимостей (Schneider, Irons, 2001)

Виды аддикций:	Carnes, (1991a) (n=289)	Schneider, (1996b) (n=75)	Schneider, (1998) (n=82)
Химические зависимости	42%	39%	45%
Пищевые аддикции	38%	32%	19%
Аддикция к покупкам (тратам)	26%	13%	9%
Гемблинг	5%	4%	5%
Без других аддикций	17%	17%	34%

- ◆ Традиционная точка зрения, согласно которой депрессия всегда сопровождается снижением либидо, опровергается современными исследованиями, проводившимися в Институте Кинси (Блумингтон, США), которые показали, что у 15% гетеросексуалов и 25% гомосексуалов депрессия вызывает усиление сексуального влечения (Bancroft, Vukadinovic, 2004).
- ◆ Авторы показали, что сниженное настроение усиливает сексуальное влечение больше у мужчин, чем у женщин. Кроме того, сексуальная аддикция часто проявляется или сочетается с парафилиями (педофилией, эксгибиционизмом, вуайеризмом и компульсивной мастурбацией).
- ◆ Компульсивная мастурбация в большей степени связана с высоким уровнем тревоги, нежели с депрессией, которая больше коррелирует с неконтролируемым сексуальным поведением по отношению к партнеру.

Ц. П. Короленко и Н. В. Дмитриева (2000) описали фазы формирования сексуальной аддикции:

- ◆ *Сверхзанятость мыслями на сексуальную тематику, носящая обсессивный характер.*
- ◆ *Секс становится любимой темой размышлений.*
- ◆ *Фантазирование на сексуальные темы меняет восприятие многих вещей.*
- ◆ *В окружающих видятся лишь сексуальные объекты.*
- ◆ *Другие занятия рассматриваются как необходимые, но неприятные.*

- ◆ Фаза ритуализации поведения с разработкой схем, приводящих к сексуальному поведению.
- ◆ Аддикция начинает включать сексуальные реализации и становится повседневным ритуалом, для которого резервируется специальное время.
- ◆ Окружающие, как правило, этого не замечают, так как аддикт стремится к сохранению имиджа нормальности, демонстрируя свое ложное Я.

- ◆ *Фаза компульсивного сексуального поведения с явлениями потери контроля, свойственной для других аддикций. На этой фазе аддикт рискует раскрыть себя или нанести себе психологическое и физическое повреждение. Контроль над различными видами сексуальной активности теряется. После реализации компульсивного характера появляются нереализуемые обещания остановиться. Комплекс неполноценности усиливается.*

- ◆ *Фаза катастрофы или отчаяния наступает после неприятностей, обусловленных определенными событиями (наказанием, заболеванием и т. д.). Нарастают отрицательные чувства к себе, могут появиться мысли о самоубийстве.*

Работоголизм

- ◆ Термин «работоголизм» был предложен в начале 70-х годов XX века Оутсом — священником и профессором психологии религии.
- ◆ Первые работы, посвященные работоголизму, выявили его сходство с другими видами химической зависимости (Mentzel, 1979).
- ◆ Как и всякая аддикция, работоголизм является бегством от реальности посредством изменения своего психического состояния, которое в данном случае достигается фиксацией на работе.
- ◆ Причем работа не представляет собой того, что она выполняет в обычных условиях: работоголик не стремится к работе в связи с экономической необходимостью, работа не является и одной из составных частей его жизни — она заменяет собой привязанность, любовь, развлечения, другие виды активности (Короленко Ц. П., 1993).

Г. Портер (Porter, 1996) выделяет такие свойства работоголика, характерные для любого аддикта

- ◆ как ригидное мышление
- ◆ уход от действительности
- ◆ прогрессирующая вовлеченность
- ◆ отсутствие критики.

Интернет-зависимости

- ◆ «Интернет-зависимость»
(синонимы: интернет-аддикция, нетаголизм, виртуальная аддикция, интернет поведенческая зависимость, избыточное/патологическое применение интернета).

М. Орзак (Orzack, 1998) выделила следующие психологические и физические симптомы, характерные для интернет-зависимости:

Психологические симптомы:

- ◆ Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером.
- ◆ Невозможность остановиться.
- ◆ Увеличение количества времени, проводимого за компьютером.
- ◆ Пренебрежение семьей и друзьями.
- ◆ Ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером.
- ◆ Ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности.
- ◆ Проблемы с работой или учебой.

Физические симптомы:

- ◆ Синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц).
 - ◆ Сухость в глазах.
 - ◆ Головные боли по типу мигрени.
 - ◆ Боли в спине.
 - ◆ Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи.
 - ◆ Пренебрежение личной гигиеной.
 - ◆ Расстройства сна, изменение режима сна.
- 

предвестниками интернет-зависимости

- ◆ Навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту.
- ◆ Предвкушение следующего сеанса он-лайн.
- ◆ Увеличение времени, проводимого он-лайн.
- ◆ Увеличение количества денег, расходуемых на интернет.

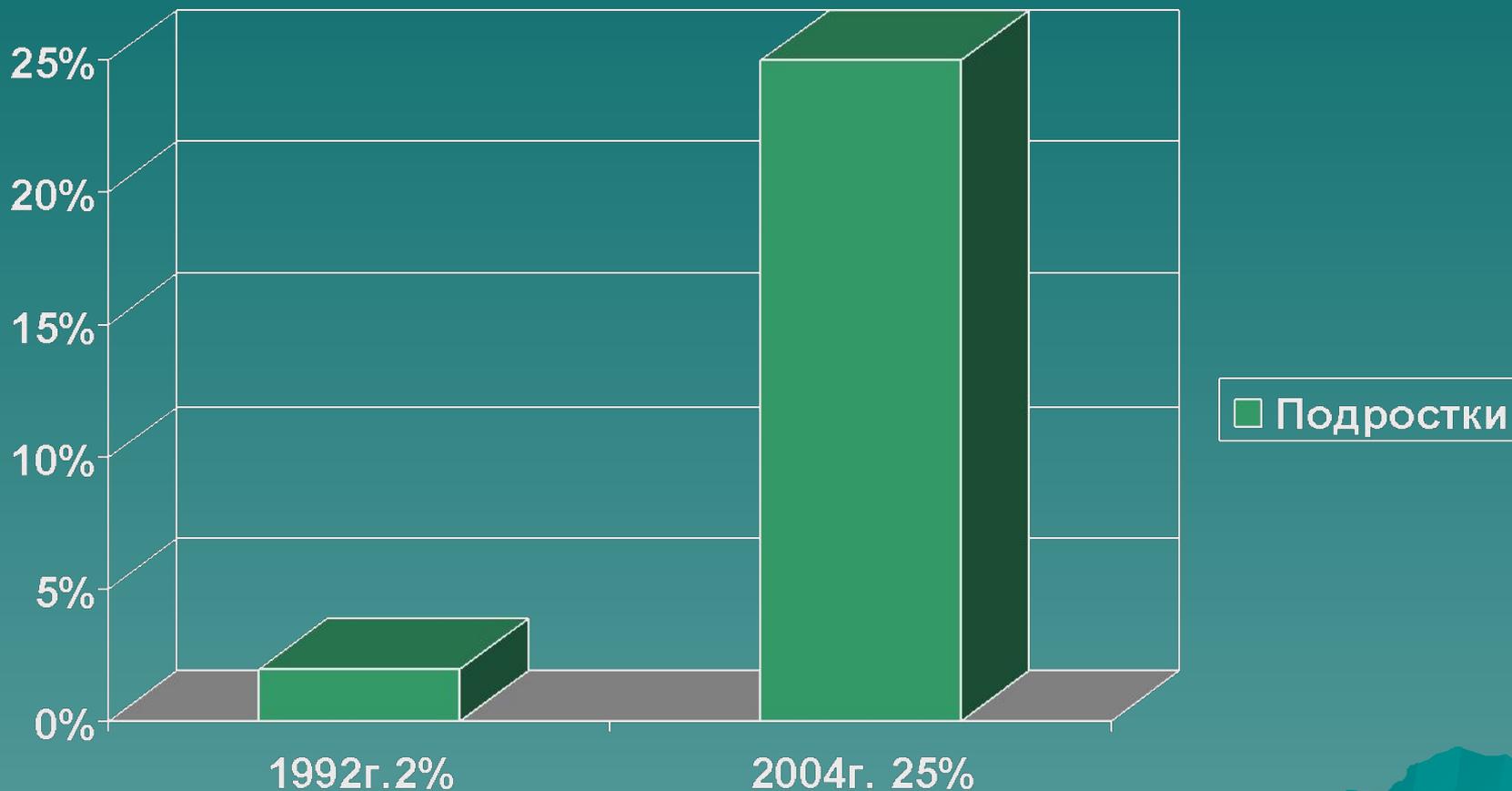
Признаками наступившей интернет-аддикции

- ◆ всепоглощенность Интернетом;
- ◆ потребность проводить в сети все больше и больше времени;
- ◆ повторные попытки уменьшить использование Интернета;
- ◆ при прекращении пользования Интернетом возникают симптомы отмены, причиняющие беспокойство;
- ◆ проблемы контроля времени;
- ◆ проблемы с окружением (семья, школа, работа, друзья);
- ◆ ложь по поводу времени, проведенном в сети;
- ◆ изменение настроения посредством использования Интернета.

Распространенность этого
расстройства составляет от 1 до
5% населения (Griffits, 2000;
Young, 1998),

A stylized, dark teal silhouette of a mountain range is positioned in the bottom right corner of the slide, extending from the right edge towards the center.

Аудитории пользователей Интернета в России с 1992 по 2004 гг.



Пять основных типов интернет-зависимости:

- ◆ Обсессивное пристрастие к работе с компьютером (играм, программированию или другим видам деятельности).
- ◆ Компульсивная навигация по WWW, поиск в удаленных базах данных.
- ◆ Патологическая привязанность к опосредованным Интернетом азартным играм, он-лайновым аукционам или электронным покупкам.
- ◆ Зависимость от социальных применений Интернета, то есть от общения в чатах, групповых играх и телеконференциях, что может в итоге привести к замене имеющихся в реальной жизни семьи и друзей виртуальными.
- ◆ Зависимость от «киберсекса», то есть от порнографических сайтов в Интернете, обсуждения сексуальной тематики в чатах или закрытых группах «для взрослых».

(Young, 1998)

Психологические исследования

- ◆ аддикты характеризовались как обладающие высоким уровнем абстрактного мышления и уверенные в себе индивидуалисты,
- ◆ чувствительные и эмоционально реагирующие на других людей,
- ◆ настороженные и не проявляющие конформного поведения.
- ◆ аддикты легко адаптируются к длительным периодам относительной изоляции и способны довольствоваться лишь опосредствованными контактами с другими людьми;
- ◆ склонны гипертрофированно (резко негативно или, наоборот, с пылким одобрением) реагировать на слова удаленных собеседников — с таким накалом эмоций, который не поощряется или табуируется в более традиционных формах общения («лицом к лицу»).

У интернет-зависимых людей проявляются скрытые формы других аддикций:

- ◆ сексуальная аддикция переходит «киберсекс»;
- ◆ коммуникативные зависимости, такие как псевдология, проявляются в «кибернет-отношениях»;
- ◆ пристрастия к азартным играм находят выход в своеобразном интернет-гемблинге.

Д. Гринфилд (Greenfield, 1999) подчеркивает, что зависимости от интернета очень часто (в 20% случаев, по его данным) сопутствует сексуальная аддикция. Экран монитора, пишет он, действует гипнотически и вводит пользователей в трансоподобные состояния, отчего, скажем, любовные послания приобретают особую эффективность: побочным эффектом является фиксация зависимости от интернета.

Davis в 2001г. предложил когнитивно-поведенческую модель патологического использования Интернета.

Две формы Интернет-аддикции

- ◆ **специфическое патологическое использование Интернета (Specific Pathological Internet Use)**, форма представляет собой зависимость от какой-либо специфической функции Интернета (онлайновые сексуальные службы, онлайн-аукционы, онлайн-продажа акций, онлайн-гемблинг). Тематика аддикции сохраняется, а также может быть реализована и вне Интернета.
- ◆ **генерализованное патологическое использование Интернета (Generalized Pathological Internet Use)**. Форма представляет собой неспециализированное, многоцелевое избыточное пользование Интернетом и включает проведение большого количества времени в сети без ясной цели, общение в чатах, зависимость от электронной почты, т.е. в значительной степени связана с социальными аспектами Интернета

Серьезные опасности, с которыми дети и подростки могут встретиться, непосредственно находясь в режиме он-лайн:

- ◆ эксплуатация доверия к детям: их могут соблазнить на совершение непристойных действий;
- ◆ доступ к порнографии: дети могут наткнуться на порнографию ввиду ее широкого распространения в сети. Программное обеспечение, ограничивающее доступ детей в такие сайты, не всегда срабатывает, а часто вообще отсутствует: его может не быть в школе, в библиотеке;
- ◆ неподходящие контент-сайты с деструктивным содержанием, например, с инструкциями по изготовлению бомбы или наркотических веществ. Родителям следует интересоваться сайтами, которые посещают дети, и быть внимательными к любым изменениям поведения ребенка;
- ◆ увлечение играми типа DOOM, QUAKE, сетевыми играми с насилием, повышает агрессивность детей. Родителям надо знать, в какие игры играет ребенок, быть готовыми предложить конструктивную альтернативу.

Спортивная аддикция (аддикция упражнений)

- ◆ Аддикция упражнений впервые была упомянута П. Бэкеланд (Baekeland, 1970), когда он исследовал эффект депривации физической нагрузки на паттерны сна.
- ◆ В дальнейшем концепция аддикции упражнений была популяризирована и разрабатывалась М. Сакс и Д. Паргман (Sachs, Pargman, 1984), которые предложили термин «аддикция бега» (running addiction). Авторы описали своеобразный синдром отмены, который развивается при депривации бега: тревога, напряжение, раздражительность, мышечные подергивания и т. д.

Психофизиологические объяснения возникновения аддикции

М. Мерфи (Murphy, 1994) указывает на три психофизиологических объяснения возникновения аддикции упражнений:

- ◆ термогеническая гипотеза. Термогеническая гипотеза предполагает, что упражнения увеличивают температуру тела, что снижает тонус мышц и снижает соматическую тревогу.
- ◆ катехоламиновая гипотеза
- ◆ эндорфиновая гипотеза.

Катехоламиновая и эндорфиновая гипотезы находятся в русле современных воззрений на нейрофизиологическую и нейрофармакологическую природу возникновения всех химических зависимостей.

- ◆ Спортивная аддикция, как и любая другая зависимость, легко может менять форму и переходить в другую, в том числе и химическую.
- ◆ Именно с этим связан высокий процент алкоголизма и наркомании среди бывших спортсменов.
- ◆ Поэтому экстремальный спорт может быть признан альтернативой химической зависимости, но альтернативой, таящей в себе определенную опасность.

Аддикция к трате денег (покупкам)

Хотя неконтролируемое влечение совершать покупки упоминалось еще в работах Э. Крепелина и Е. Блейера, на современном этапе научный интерес к этой проблеме возник относительно недавно.

Аддикция к трате денег была описана и типизирована также в соответствии с диагностическими критериями DSM-III-R для обсессивно-компульсивного и аддиктивного расстройств в 1990-х годах (McElroy et al., 1994, 1995).

Критерии

(для диагностики достаточно наличие одного из них):

- ◆ Часто возникает озабоченность покупками или внезапные порывы что-либо купить, ощущаемые как непреодолимые, навязчивые и/или бессмысленные.
- ◆ Регулярно совершаются покупки не по средствам, часто покупаются ненужные вещи, или хождение по магазинам занимает значительно больше времени, чем изначально планировалось.
- ◆ Озабоченность покупками, внезапные порывы купить или связанные с этим особенности поведения сопровождаются ярко выраженным дистрессом, неадекватной тратой времени, становятся серьезной помехой как в повседневной жизни, так и в профессиональной сфере, или влекут за собой финансовые проблемы (напр., долги или банкротство).
- ◆ Чрезмерное увлечение покупками или хождением по магазинам необязательно проявляется в периоды гипомании или мании.

- ◆ Фабер и О'Гуин (Faber, O'Guinn, 1992; цит. по: Lejoyeux et al., 2002) сообщают, что этим видом аддикции страдают 1,1% населения, средний возраст которых составляет 39 лет.
- ◆ Аддикция к трате денег начинается обычно в возрасте 30 лет, ею страдают преимущественно женщины (92% из всех аддиктов).
- ◆ Блэк (Black, 1996) приводит данные, что эта аддикция встречается у 2–8% в общей популяции, из которых женщины составляют 80–95%.

Аддикция к трате денег часто сочетается

- ◆ с аффективными расстройствами (50%),
- ◆ химической зависимостью (45,8%),
- ◆ алкоголизмом (20%)
- ◆ пищевыми аддикциями (20,8%).

Аддикция отношений

- ◆ В чистом виде характеризуется привычкой человека к определенному типу отношений. Аддикты отношений создают «группу по интересам».
- ◆ Члены этой группы постоянно и с удовольствием встречаются, ходят друг к другу в гости, где проводят много времени.
- ◆ Жизнь между встречами сопровождается постоянными мыслями о предстоящем свидании с друзьями.

- ◆ Привязанность человека к определенной группе может перейти в аддикцию отношений.
- ◆ Реабилитационные терапевтические сообщества, такие как АА (анонимные алкоголики), АН (анонимные наркоманы), АК (анонимные кокаинисты) и др., при всей безусловной пользе в плане воздержания от приема ПАВ делают их членов аддиктами общения в данном сообществе.
- ◆ Выход из сообщества, как правило, заканчивается рецидивом.

«Выздоровление» от химической зависимости в большинстве случаев сопровождается возникновением замещающей нехимической зависимости, в лучшем случае, максимально социально приемлемой (Егоров А. Ю., 2004).

Другие нехимические аддикции (более редкие)

1. Ургентная аддикция.

Проявляется в привычке находиться в состоянии постоянной нехватки времени. Пребывание в каком-то ином состоянии способствует развитию у человека чувства дискомфорта и отчаяния (Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В., 2000).

2. *Духовный поиск.* Эта форма нехимической аддикции была описана В. В. Постновым и В. А. Деречей (2004) на основании наблюдений за 9 больными алкоголизмом, находившимися в ремиссии и в процессе психотерапевтических занятий пытавшихся освоить различные духовные практики.

Направления духовного поиска были самые различные — группы личностного роста, голотропное дыхание, телесно-ориентированная терапия, группы встреч, эзотерические и религиозные знания.

3. Состояние перманентной войны. Форма аддиктивного поведения была описана у больных алкоголизмом ветеранов боевых действий, находившихся в состоянии ремиссии.

Будучи в ремиссии, эти лица стремились к созданию опасных ситуаций, неоправданного риска — «хотелось встряхнуться, давно не воевал». В этих ситуациях больные нередко совершали асоциальные и криминальные действия.

Состояние перманентной войны близко к аддиктивному занятию экстремальными видами спорта и, безусловно, является вариантом саморазрушающего поведения

Аддикции к еде (пищевые аддикции)

- ◆ Переедание и голодание относятся к группе промежуточных аддикций.
- ◆ В литературе можно встретить расширенное толкование пищевых аддикций, куда относят и нервную анорексию, и булимию, что неверно.

- ◆ Причина нервной анорексии это, как правило, дисморфофобические переживания, связанные с недовольством собственной внешностью, в том числе и излишним весом. «Недостатки» фигуры, с точки зрения больного, настолько бросаются в глаза окружающим, что они всячески «дают понять», насколько они уродливы и отвратительны. В рамках нервной анорексии встречается булимическая форма. Кроме того, булимия встречается как психопатологический симптом в рамках разнообразных психических расстройств: органических заболеваний головного мозга, умственной отсталости, шизофрении и т. д.
- ◆ В основе же возникновения пищевой аддикции, как и любой другой, лежит положительное эмоциональное подкрепление, которое вызывается перееданием или голоданием.

chocolate addiction

«Аддикции к шоколаду» («chocolate addiction», «chocoholism» — в терминологии зарубежных авторов).

После известной статьи В. Ди Марцо и его коллег в журнале «Nature» (1998), где говорилось, что шоколад и продукты из какао бобов обладают аддиктивным действием из-за присутствия в них соединений, близких к эндогенным каннабиоидам, появилось большое количество работ, посвященных «шоколадной аддикции».

- ◆ Ведущая роль психологического процесса самоограничения в пище, амбивалентного отношения к ее поеданию и приписывания ей определенных характеристик, которые сосуществуют с нормальными механизмами контроля за аппетитом, гедонистическим эффектом конкретной пищи наряду с социально и культурально детерминированным восприятием использования данной пищи.
- ◆ Амбивалентность («приятно, но грешно») по отношению к шоколаду происходит из того, что это очень вкусная пища, но сильно недietetическая, поэтому, несмотря на «угощение», должна поедаться скрытно.
- ◆ Вместе с тем скрытность процесса поедания еще больше усиливает желание, которое и именуется «тягой». Таким образом, в основе «тяги к шоколаду» лежит культурально обусловленная необходимость поедать его скрытно.

В пользу общих механизмов пищевой и химической аддикции свидетельствуют и данные Морабиа с коллегами (Morabia, 1989) о предпочтении и эпизодах неконтролируемого влечения к сладостям у алкоголиков и наркоманов, находящихся в ремиссии.



Переедание

- ◆ Аддикция к еде возникает тогда, когда еда используется в виде аддиктивного агента, применяя который человек уходит от субъективной реальности (Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В., 2000).
- ◆ Во время фрустрации возникает стремление «заесть» неприятность. Это удается, поскольку происходит фиксация на вкусовых ощущениях и вытеснение неприятных переживаний. Может появиться стремление затянуть процесс еды во времени: дольше и больше есть.

- ◆ Согласно одному из исследований, проведенных в США, почти 100% молодых женщин и около 70% молодых мужчин сообщили, что у них был хотя бы один эпизод неодолимой тяги к пище в течение последнего года.
- ◆ У пожилых лиц (после 65 лет) частота таких эпизодов снижается (Pelchat, 1997).

ГИПОТЕЗЫ

- ◆ Пища обладает аддиктивным потенциалом, если в ней содержится повышенное содержание карбонгидрата, который усиливает выработку серотонина в мозгу, тем самым повышая настроение (Wurtman et al., 1981; Wurtman, Wurtman, 1992).
- ◆ Диета, в которой отсутствует триптофан (аминокислота, из которой в мозге производится серотонин), приводит к снижению настроения, но этот эффект весьма пролонгирован во времени (Young et al., 1985). Согласно одной из гипотез, пища обладает аддиктивным потенциалом, если в ней содержится повышенное содержание карбонгидрата, который усиливает выработку серотонина в мозгу, тем самым повышая настроение (Wurtman et al., 1981; Wurtman, Wurtman, 1992). Таким образом, переедание сводится к «самолечению» пониженного настроения с помощью карбонгидрата, находящегося в пищевых продуктах (его больше в высококалорийных продуктах, таких как картофельные чипсы, гамбургеры и т. д.).
- ◆ Диета, в которой отсутствует триптофан (аминокислота, из которой в мозге производится серотонин), приводит к снижению настроения, но этот эффект весьма пролонгирован во времени (Young et al., 1985). Поэтому эмоциональный эффект карбонгидрата как химической субстанции, возникающий сразу после приема пищи представляется весьма сомнительным

- ◆ Аддикция к еде — это, с одной стороны, психологическая зависимость, а с другой — утоление голода.
- ◆ По мере того как еда приобретает все больший аддиктивный потенциал, происходит искусственное стимулирование чувства голода. Переедающий человек входит в зону повышенного обменного баланса.
- ◆ Чувство голода начинает появляться сразу с падением концентрации глюкозы в крови после очередного приема пищи.
- ◆ Физиологические механизмы рассогласовываются.
- ◆ Человек начинает есть слишком много и слишком часто. На каком-то этапе он уже стыдится переедания и стремится скрыть факт аддикции.

Аддикт начинает есть в одиночку, в промежутках между любой активной деятельностью.

Все это приводит к опасным для здоровья последствиям: нарастанию веса, нарушению обмена веществ и потере контроля, в результате чего человек употребляет количество пищи, представляющее опасность для жизни.

В принципе, можно «заесть» себя до смерти.

Голодание.

Существуют два механизма возникновения аддикции к голоданию: медицинский и немедицинский (Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В., 2000).

МЕДИЦИНСКИЙ ВАРИАНТ

Разгрузочная диетотерапия.

- ◆ Фаза вхождения в голод характеризуется трудностями, связанными с необходимостью подавить аппетит.
- ◆ Затем состояние меняется — появляются новые силы, аппетит исчезает, повышается настроение, усиливается двигательная активность, невротические проявления редуцируются.
- ◆ Некоторым пациентам нравится состояние голода, когда уже исчез аппетит, и они стремятся его продлить.
- ◆ Повторное голодание осуществляется уже самостоятельно.
- ◆ На уровне достигнутой голоданием эйфории происходит потеря контроля и человек продолжает голодать даже тогда, когда это становится опасным для его здоровья, теряется критика к своему состоянию.

немедицинский вариант

- ◆ Голодать начинают самостоятельно с целью похудеть и, отдавая дань моде, использовать для этого необычную диету.
- ◆ Одним из психологических механизмов, провоцирующих голодание, является желание изменить себя физически, выглядеть лучше, в соответствии с модным на сегодняшний момент имиджем.
- ◆ Другой механизм, запускающий голодание и имеющий большое значение, заключается в самостоятельной постановке задачи и возникновении чувства самоудовлетворенности и гордости от ее выполнения.
- ◆ По мере голодания появляются признаки физического истощения.
- ◆ Контроль за ситуацией уже потерян, поэтому попытки окружающих повлиять на ситуацию ни к чему не приводят.
- ◆ Аддикты живут в воображаемом мире; у них возникает отвращение к еде, выраженное в такой степени, что жевательную резинку или зубную пасту, попавшую в рот во время чистки зубов, они считают достаточным для себя количеством еды.

все многообразие нашей жизни – это богатство потенциальных аддикций

- ◆ Нехимические зависимости в значительной степени покрывают весь спектр поведенческих актов человека, все стороны его жизни: секс, любовь, работа, деньги, спорт и т.д.
- ◆ Получается, что любой человеческий поведенческий акт таит в себе угрозу возникновения зависимости к нему.
- ◆ «Примерный» с социальной точки зрения человек успешно сочетает в себе варианты социально приемлемых форм зависимостей – превалировать должна работогольная зависимость, для счастья необходимо некоторое количество любовной и сексуальной, для нравственности – религиозной, хобби могут выражаться в аддикции отношений, в вариантах компьютерной зависимости и иногда чуть-чуть в гемблинге и т.д.
- ◆ Допускаются даже элементы химической зависимости – традиционное для нашей страны употребление алкоголя.

лечение

- ◆ По существу, лечение социально неприемлемой аддикции (наркомании, алкоголизма, гемблинга) во многом сводится к переводу зависимого в социально приемлемую форму аддикции (работогольной, отношений, религиозной, спортивной и т.д.).
- ◆ Такое состояние в наркологии называется устойчивой ремиссией.

Важно обратить внимание на необходимость индивидуальной работы с каждым зависимым: приемлемость лично для него нехимической аддикции является обязательным условием, иначе опять начнется собственный «поиск», заканчивающийся рецидивом социально неприемлемой химической или нехимической зависимости.

Спасибо за внимание

