

ЛЮБОВЬ, СОЗАВИСИМОСТЬ И ДРУГИЕ  
ЛЮБОВЬ, СОЗАВИСИМОСТЬ И  
ДРУГИЕ ТИПЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ  
ДРУГИЕ ТИПЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ  
ЗАВИСИМОСТИ

# СОДЕРЖАНИЕ

Теория Привязанности Дж.Боулби	3 - 13
Теория Сепарации – Индивидуации М.Малер	14 - 20
Структура Потребностей (Бодинамика)	21 - 25
Отношения Любви и Созависимости	26 - 34
Сексуальная Зависимость	35 - 38
Компьютерная Зависимость	39 - 43
Игровая Зависимость	44 - 45
Гэмблинг	46 - 50
Пищевая Зависимость	51 - 62

# ТЕОРИЯ ПРИВЯЗАННОСТИ ДЖ.БОУЛБИ

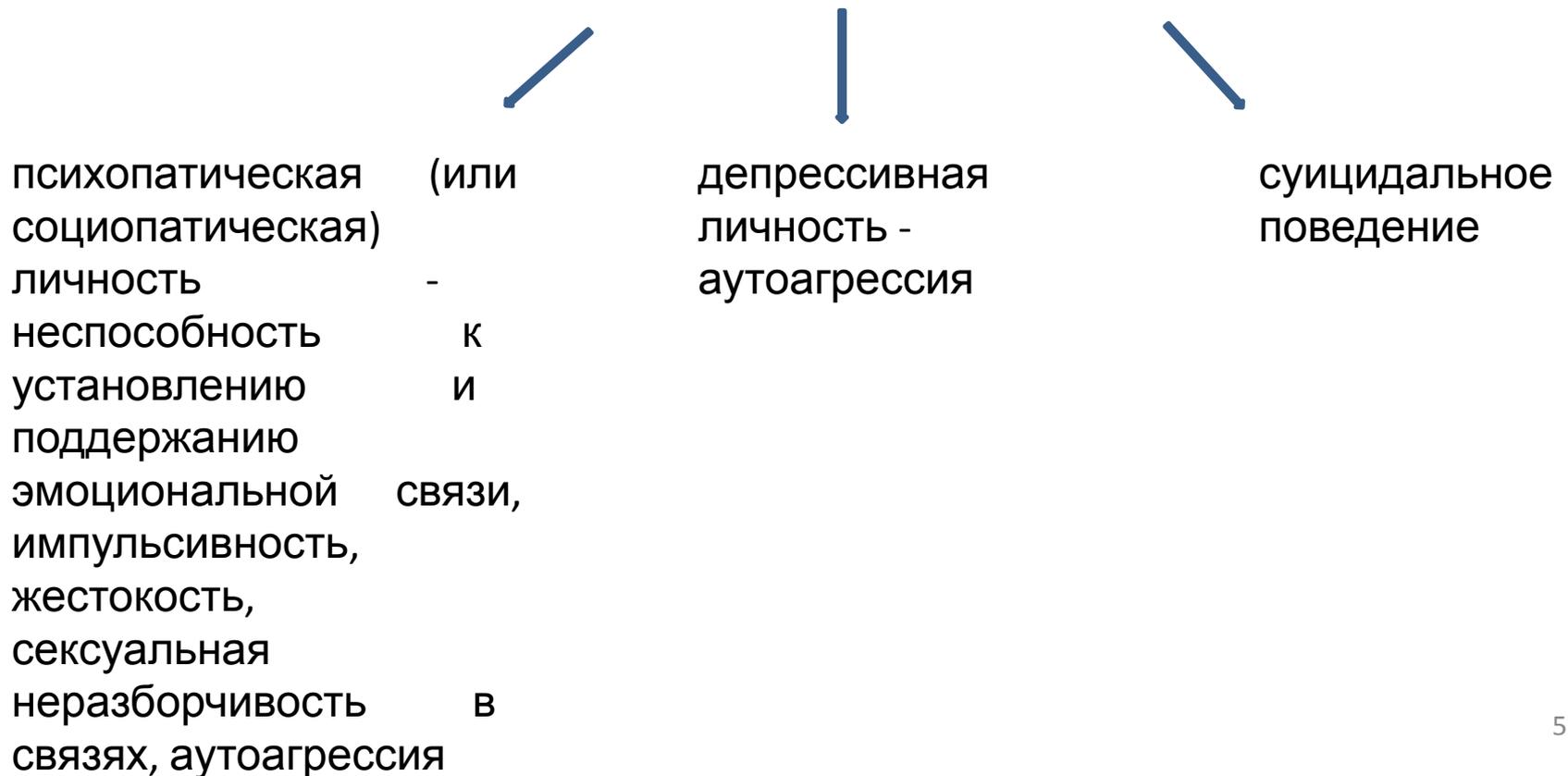
- объясняет склонность людей устанавливать сильные нежные привязанности с определенными людьми, говорит об эмоциональных страданиях и расстройствах личности, чему дают начало нежеланная разлука и утрата
- эмоциональная связь - привлекательность, которой обладает один индивид для другого. Возникновение, сохранение, разрыв и возобновление эмоциональных связей самые сильные эмоции и переживания
- поведение привязанности является формой инстинктивного поведения, необходимой для выживания, а умение формировать привязанности - важный фактор в развитии здоровой личности
- образование привязанности - влюбленность, сохранение привязанности - любовь, утрата партнера - печаль; в этом случае сохранение привязанности - источник безопасности, возобновление привязанности - радость, угроза потери - тревогу, а реальная утрата - скорбь
- на каждом этапе своего развития ребенку необходимо присутствие заслуживающей доверия фигуры, способной и желающей обеспечить безопасную основу для его роста и самовыражения.

# ЭТАПЫ СТАНОВЛЕНИЯ ПРИВЯЗАННОСТИ

- **Предварительная стадия** (рожд. – 3 мес.) младенец не проявляет особой привязанности к кому-либо.
- **Стадия недифференцированной привязанности** (3 – 7 мес.) - младенец выказывает предпочтение первичному и вторичному опекунам, начинает развиваться чувство доверия, осознание того, что взрослый будет реагировать на их потребности, начинает лучше различать знакомых и незнакомых людей
- **Стадия дифференцированной привязанности** (7 – 11 мес.) - младенец проявляет сильную привязанность к одной конкретной личности.
- **Стадия множественной привязанности** (от 9 месяцев) начинает образовывать прочные эмоциональные связи с другими опекунами — уже за пределами первичной привязанности: отцом, старшими братьями и сёстрами, бабушками и дедушками

# НАРУШЕНИЕ ПРИВЯЗАННОСТИ

- нарушения способности формирования привязанностей → многие психоневротические и личностные расстройства
- длительные или неоднократные разрушения связи мать-ребенок во время первых пяти лет жизни или утрата значимого лица в детстве



# ПЕРЕЖИВАНИЕ РАССТАВАНИЯ

*Фазы* (характеризуются вспышками раздражения и часто деструктивным поведением):

1. протест - ребенок гневно требует возвращения матери
2. отчаяние - ребенок по-прежнему ждет возвращения матери, но уже теряет надежду, становится тише и не проявляет таких вспышек гнева. Эти две фазы часто сменяют друг друга
3. отчуждение - ребенок, кажется, забывает свою мать, и, если она приходит, он как будто не узнает ее

*Защитные Механизмы:*

- фиксация и подавление – происходит бессознательное фиксирование на утраченной матери и подавление амбивалентных чувств по отношению к ней
- «расщепление Эго» - одна часть личности отказывается признать потерю и ждет возвращения, что приводит к ущербному развитию личности и возможности развития психиатрического заболевания

# ПЕРЕЖИВАНИЕ РАССТАВАНИЯ, УТРАТЫ

Здоровое	Патологическое
начало действия ЗМ задержано, что позволяет выразить переживаемые эмоции	незамедлительное действие ЗМ
сосуществование сильного стремления к утраченному человеку и гнева на него, его открытого выражения	неспособность выразить и пережить такие амбивалентные эмоции, как гнев, тоску, печаль, которые подавляются

# ТИПЫ ПРИВЯЗАННОСТИ

- надёжный
- тревожно-амбивалентный
- тревожно- избегающий
- дезорганизующий

# НАДЕЖНЫЙ

взрослый уходит  стресс

взрослый возвращается  радость

 ощущение безопасности, уверенности,

когда взрослый возвращается, ищут  
утешение у взрослых

# ТРЕВОЖНО-АМБИВАЛЕНТНЫЙ

тревога  
неожиданный уход → неуверенность  
гнев

неуверенность  
возвращение взрослого → тревога

! формируется, когда ребенок не уверен, что мать будет рядом, когда она понадобится. Не чувствует себя спокойно и в безопасности рядом с ней

# ИЗБЕГАЮЩИЙ

взрослый уходит  отсутствие проявления  
эмоций

возвращается отсутствие проявления эмоций  взрослый  
игнорирование

**!** дистантность, холодность или отвержение  
матери

**игнорирование потребностей младенца**

избегающее поведение позволяет младенцу  
сохранять условную близость со значимым  
взрослым: достаточно близко, чтобы быть в  
безопасности, но при этом достаточно далеко,  
чтобы избежать отвержения.

# ДЕЗОРГАНИЗУЮЩИЙ

- не подходит ни под один из трех типов, но от надежной отличается включением эпизодов или реакций из амбивалентного или избегающего типа. Или соматическим реагированием на разлуку с матерью - сильным мышечным напряжением
- возможен у детей тех родителей, которые, со своей стороны, приносили в отношения с ребенком непроработанный травматический опыт (например, переживания потерь и разлук, жестокое обращение, злоупотребления и насилие)

# РЕАКТИВНОЕ РАССТРОЙСТВО ПРИВЯЗАННОСТИ

- не описание ненадёжных стилей привязанности, однако они могут быть частью него
- обозначает отсутствие соответствующего возрасту поведения привязанности, которое может проявиться в виде клинического расстройства
- заметное нарушение и одновременно развитие неуместных социальных связей, которое начинается в возрасте до пяти лет, вследствие грубого патологического воспитания
- выражается в боязливости, повышенной настороженности, плохом взаимодействии со сверстниками, агрессии и аутоагрессии , в развитии **психопатического характера**

# ТЕОРИЯ СЕПАРАЦИИ– ИНДИВИДУАЦИИ М.МАЛЕР

- *Сепарация* - процесс постепенного формирования интрапсихической репрезентации себя, отдельной от репрезентации своей матери, простраивание собственных внутренних границ. Это означает не физическое или пространственное отдаление от родителей, а, скорее, развитие у ребенка чувства того, что он способен функционировать независимо, отдельно от матери
- *Индивидуация* - попытка ребенка сформировать индивидуальную, уникальную идентичность, воспринять свои собственные индивидуальные особенности. Развитие интрапсихической автономии, восприятия, памяти, мышления и проверки реальности
- *Автономия* - способность личности самостоятельно принимать решения и брать на себя ответственность, оставаясь в значимых отношениях. Развитие автономии рассматривается в контексте отношений ребенка с матерью "симбиоз — дифференциация", а обретение автономии как последовательность стадий — переход к отделению, отказ от зависимости и обретение независимости.

# ПРОЦЕСС СЕПАРАЦИИ- ИНДИВИДУАЦИИ

**диадные отношения** - динамическое единство  
противоположных стремлений

тесная (в том числе и телесная) привязанность к матери  
своего Я

усилия по установлению четких разделений и границ



# СТАДИИ РАЗВИТИЯ ДИАДНЫХ ОТНОШЕНИЙ

- Нормальная аутичная стадия (0-1 мес)
- Нормальная симбиотическая стадия (1-5 мес)
  - Прелюдия (1-2мес)
  - Начало диалога (2-3/4 мес)
  - Контроль над взаимодействием (3/4-5/6 мес)
- Стадия сепарации – индивидуации (5/6 мес- 3 года)
  - Фаза дифференциации (5/6-10 мес)
  - Ранняя практическая фаза (10-15 мес)
  - Фаза возобновления отношений (16-24 мес)
  - Стадия постоянства либидинозного объекта (24-30 мес)
  - Стадия константности объекта

# НОРМАЛЬНАЯ АУТИЧНАЯ СТАДИЯ

- (рожд. – 3-4 недели)
- младенец - закрытая система, не осознает наличия внешнего мира и других людей вокруг себя, не дифференцирует Я и не-Я. Поскольку «другой» (мать) для него безличен, ребенок не испытывает в нем нужды и в этом смысле аутистичен



- создание положительного образца отношений для интернализации объекта и дифференциации репрезентаций Я и объекта

# НОРМАЛЬНАЯ СИМБИОТИЧЕСКАЯ СТАДИЯ

- до 5 -6 мес
- целостный и конкретно-индивидуальный образ матери отсутствует, расщепление «Мама хорошая» и «мама плохая»
- начинает формироваться способность к социальному контакту, невербальные игры с матерью
- важен взгляд, одобрение, поддержание игр, вступление в контакт



- к концу стадии начинает контролировать игры, что закладывает способность к саморегуляции, к формированию «ЭГО»
- закладываются основы идентификации самого себя, память на невербальное поведение, формируется способность к эмпатии
- подрывается способность к саморегуляции, формируется базовая тревожность
- при гиперстимуляции игр со стороны мамы у ребенка формируется «пассивная сдача» и возникает страх контакта
- при недостаточной стимуляции появляется стремление привлечь внимание

# СТАДИЯ СЕПАРАЦИЯ-ИНДИВИДУАЦИЯ

- *Дифференциация* — (5–9 месяцев) - увеличивается интерес к внешнему миру. Мать является объектом изучения и сравнения с окружающими
- *Практика* (около 9-16 месяцев) – первые попытки физического отдаления от матери, воспринимает мать как центр своей вселенной, поглощен занятием, может забыть про мать, но мать - «база для подзарядки»
- *Воссоединение* (15-24 месяца) - снова становится эмоционально зависимым от матери. физическая активность отдаление его от матери внимание к ней

! мать может неправильно понимать потребности и реагировать с раздражительностью или отсутствием тревожные опасения быть покинутым

# СТАДИЯ ТРИАДНЫХ ОТНОШЕНИЙ

- 3-6 лет
- отец как отдельный объект от мамы
  - Папа и Мама не одно целое
  - Папа и Мама разные
  - Ребенок имеет такой же пол, как один из родителей
- начинается идентификация с родителем своего пола
- важно идеализировать объект своего пола и получить поддержку своей половой роли
- важно чувствовать любовь между родителями, но важно видеть, что любовь к нему отличается от родительской
- учится относиться к людям на основе отношений родителей
- если нет идеализации родителя своего пола, то нет стимула становиться взрослым
- конкуренция с родителем своего пола → стремление победить  
страх наказания (кастрации) →

*оптимальный выход – конкуренция со сверстниками, т.е. появляется перенос желаний в символическое проявление.*

# СТРУКТУРА ПОТРЕБНОСТЕЙ (БОДИНАМИКА)

1 мес – 1,5 года

## **Темы развития:**

- создание собственных ритмов
- своевременное удовлетворение потребностей
- различение различных видов потребностей и чувств
- называние предметов
- называние эмоций
- конкретное мышление
- начинает говорить «да» и «нет»
- право на потребности
- опыт переживания состояния насыщения
- опыт, что другие чувствуют его потребности
- баланс между принятием и отдаванием



Figures 27.3 and 27.4. Drawings sketched from photos in Bentzen (1963) and Hviid (1992)

# ПАТТЕРНЫ СТРУКТУРЫ ПОТРЕБНОСТЕЙ

Отчаяние	Недоверие
стоит смещая вес на пятки	
сверх-растянутые колени	
форма тела – S-образная дуга, таз вперед	
выраженное искривление позвоночника от лопаток	
коллапс грудной клетки в грудине	
голова вперед, как у черепахи	
губы рыхлые, обвисшие	рот сжат
в глазах – тоска, поиск	в глазах - недоверие

# ЖИЗНЕННЫЕ УСТАНОВКИ И КЛЮЧЕВЫЕ ВЫРАЖЕНИЯ

Отчаяние	Недоверие
 распознавание П других	трудности в удовлетворении П
 распознавание своих П	не верит, что получит нужное, если попросит
 различение собственных П от нужд других	истинные отношения – получаю, что нуждаюсь, не прося
«Я не знаю, что мне нужно» «Мне нужна только твоя любовь» «Я не могу» «Я чувствую себя покинутым» «Ты должен увидеть, что мне нужно»	«Я всегда получаю не то, что мне надо» «Даже если попрошу, никогда не получу» «Обо мне все забыли» «Все остальные получают, что им нужно, кроме меня»

# РЕСУРСЫ И ОСОБЕННОСТИ

Отчаяние	Недоверие
любящий, заботящийся, ясно мыслит на интеллектуальные темы	дающий, здоровый скептицизм, настойчивый
не принимает, не впитывает энергию	управляет энергией и чувствами через отвержение
слабая способность адаптироваться к энергии, чувствам	
опустошенность, нет энергии, депрессивный, смирившийся	тенденции к агрессивности, недоверию
тенденция к слиянию	

# ТЕРАПИЯ

## Идеальные терапевтические послания и установление личного контакта

Отчаяние	Недоверие
<p>«У тебя есть право на П»                      «У тебя есть право требовать»                      «Когда я даю что-то, ты можешь принять или не принять»</p>	<p>«Я хочу быть в контакте с тобой в контексте твоих П»                      «У тебя есть право требовать»                      «Когда я даю что-то, ты можешь принять или не принять»</p>
<p>принимать то, что они могут дать, давать им, обращать их внимание на их П</p>	<p>быть в контакте с ними, когда они закрыты и недоверчивы. Спрашивать, что они хотят, оставаясь в контакте, даже если они не отвечают, помогать устанавливать границы</p>
<p>могут: давать, любить, использовать воображение, много говорят</p>	<p>могут: быть критичными, давать, использовать воображение, много говорят.</p>
<p>позитивный перенос, привязываются, проблемы с завершением терапии</p>	<p>негативный перенос, часто хочет сменить терапевта</p>
<p>техники: отзеркаливание, активное ощущение себя, пробуждение импульсов к действию</p>	
<h3>Чему надо учить</h3>	
<p>чувствовать, что они хотят, различать свои – чужие П, различать, что им нравится, что нет</p>	<p>«Ты сам знаешь, что тебе нужно»</p>
<p>принимать и впитывать, чувствовать себя наполненными</p>	<p>получать и принимать внутрь</p>
<p>пробовать разные формы контакта</p>	<p>определять количественные параметры удовлетворения П</p>
<p>формулировать мысли четко</p>	<p>принимать отвержение, выдерживать фрустрацию</p>
<p>границы, ощущение границ кожи, стимулировать моторную активность</p>	<p>формулировать просьбы конкретно</p>
<p>просить о чем-то для себя в конкретный период времени</p>	<p>выражению несогласия, сопротивления, печали, горя</p>
<p>ощущение тела при контактах с терапевтом, тренировка специфических мышц для придания им силы, практика упражнений на сопротивление</p>	

# СРАВНЕНИЕ ХАРАКТЕРИСТИК ЛЮБВИ И СОЗАВИСИМОСТИ

Любовь	Созависимость
Имеется пространство для роста, желание роста для другого.	Зависимость, основанная на безопасности и комфорте; используется интенсивность потребности и ненасыщаемость как доказательство любви, что в действительности может быть страхом, отсутствием уверенности, одиночеством.
Раздельные интересы; поддерживаются и другие значимые отношения.	Тотальная вовлеченность; ограничение жизни в обществе; старые друзья брошены, равно как и прежние интересы.
Поощрение друг у друга стремления к личностному росту; уверенность в собственной ценности.	Постоянная занятость мыслей поведением другого; зависимость собственной идентификации и самооценки от одобрения другими.
Доверие, открытость.	Ревность, стремление обладать другим как собственностью; страх конкуренции, партнер стережет свое «сокровище».
Взаимно поддерживается неприкосновенность, целостность личность.	Удовлетворение потребности одного партнера останавливается ради потребностей другого партнера, отказ от себя, лишение себя чего-то важного.
Желание рисковать и быть реальным, тем, кто ты есть.	Стремление к абсолютной неуязвимости, что исключает возможные риски.
Пространство для исследования чувств как внутри взаимоотношений, так и за пределами их.	Заверения, успокаивание путем повторяющейся, ритуальной деятельности.
Способность наслаждаться как вдвоем, так и в одиночестве.	Непереносимость одиночества, неспособность переносить разлуку даже в конфликте; в этом случае партнер еще крепче цепляется. В случае разлуки или разрыва отношений — потеря аппетита, беспокойство, сонливость, агония чувств.

# СОЗАВИСИМОСТЬ

- *зависимость от отношений с другим человеком*
- внутренняя реальность ограничивается при помощи особых отношений, на базе целей другого человека
- сопровождается такой степенью невнимания человека к своим целям, которая не оставляет возможности для их реализации
- поощряет выбор и достижение ложных целей и у себя и у партнёра

# ЗАВЕРШЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ ЛЮБВИ И СОЗАВИСИМОСТИ

Любовь	Созависимость
Завершение происходит без чувства утраты собственной адекватности и собственного достоинства.	Чувство неадекватности, критически низкая самооценка. Часто разрыв — это одностороннее решение.
Несмотря на то, что партнеры разошлись, они желают друг другу хорошего и могут оставаться друзьями.	Окончание отношений сопряжено с насилием, грубостью, часто с ненавистью. Один пытается причинить боль другому. Используется манипулирование, чтобы вернуть партнера назад.
	Отрицание как психологическая защита, фантазирование. Переоценка приверженности одного из партнеров данным взаимоотношениям.
	Поиски разрешения трудностей вне себя — алкоголь, наркотики, новый любовник(ца).

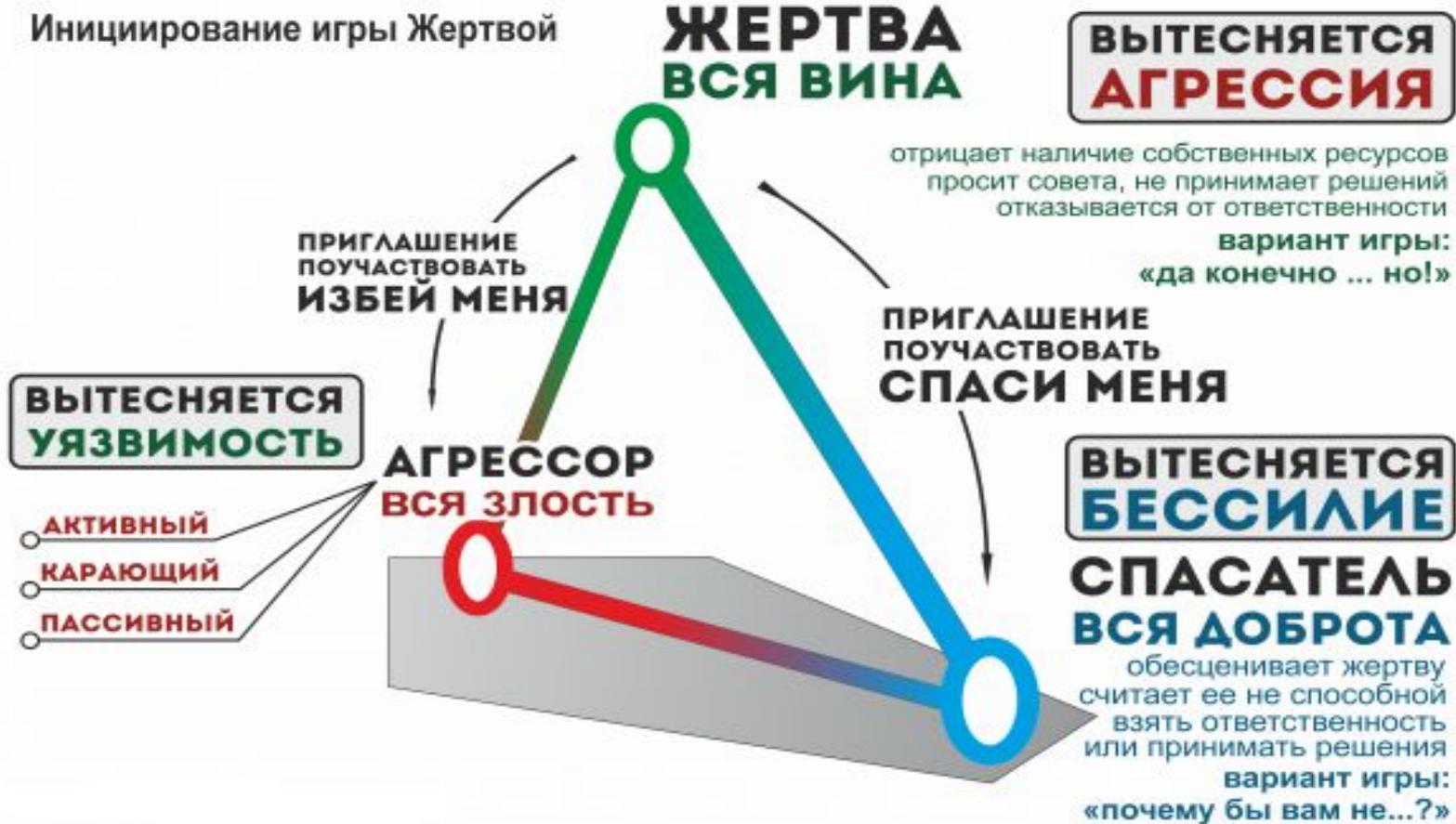
# ПАРАЛЛЕЛЬ ПРОЯВЛЕНИЙ ЗАВИСИМОСТИ И СОЗАВИСИМОСТИ (1)

Признак	Зависимость	Созависимость
Охваченность сознания предметом пристрастия	Мысль об алкоголе или другом веществе доминирует в сознании	Мысль о близком, больном химической зависимостью, доминирует в сознании
Утрата контроля	Над количеством алкоголя или другого вещества, над ситуацией, над своей жизнью	Над поведением больного и над собственными чувствами, над своей жизнью
Отрицание, проекция, рационализация и другие формы психологической защиты	"Я не алкоголик", "Я не очень много пью", "Друг пригласил на день рождения"	"У меня нет проблем, проблемы у мужа", "Без меня он пропадет", "Я должна его спасти"
Агрессия	Словесная, физическая	Словесная, физическая
Преобладающие чувства	Вина, стыд, страх	Вина, стыд, ненависть, гнев
Рост толерантности (привыкания)	Увеличение переносимости все больших доз вещества (наркотиков, алкоголя)	Вторичные выгоды преобладают над эмоциональной болью
Синдром похмелья	Для облегчения синдрома требуется новая доза вещества, к которому имеется пристрастие	Порвав отношения с зависимым человеком, созависимые вступают в новые деструктивные взаимоотношения
Опьянение	Часто повторяющееся состояние в результате употребления химического вещества	Невозможность спокойно, рассудительно, т.е. трезво, мыслить

# ПАРАЛЛЕЛЬ ПРОЯВЛЕНИЙ ЗАВИСИМОСТИ И СОЗАВИСИМОСТИ (2)

Признак	Зависимость	Созависимость
Самооценка	Низкая, допускающая саморазрушающее поведение	Низкая, допускающая саморазрушающее поведение
Физическое здоровье	Болезнь печени, сердца, желудка, нервной системы	Психосоматические заболевания
Сопутствующие психические нарушения	Депрессия	Депрессия
Перекрестная зависимость от других веществ	Зависимость от алкоголя, наркотиков, транквилизаторов может сочетаться у одного индивида	Помимо зависимости от жизни больного, возможна зависимость от транквилизаторов, алкоголя и др.
Отношение к лечению	Отказ от помощи	Отказ от помощи
Условия выздоровления	Воздержание от химического вещества, знание концепции болезни, долгосрочная реабилитация	Отстранение от человека, с которым имеются длительное время близкие отношения, знание концепции созависимости, долгосрочная реабилитация
Эффективные программы выздоровления	Программа 12 шагов, психотерапия, группы самопомощи типа АА (анонимные алкоголики)	Программа 12 шагов, психотерапия, группы самопомощи типа Ал-Анон (родственники и друзья алкоголиков)
Течение	Рецидивирующее	Рецидивирующее

# ТРЕУГОЛЬНИК КАРПМАНА



Клод Штайнер: ... Жертва на самом деле не так беспомощна, как себя чувствует; Спаситель на самом деле не помогает, а Преследователь на самом деле не имеет обоснованных претензий

# ДИНАМИКА СОЗАВИСИМЫХ ОТНОШЕНИЙ

зависимые отношения — проблемы  
попытка не замечать проблема (признак  
проблему и «непорядок» в жизни —  
неизбежно изменить отношения к целям  
партнеров) выбор ограничивается  
зависимость ужесточается

# МЕТОДЫ САМОЗАЩИТЫ

1. отрицание реальности
2. отказ от самооценки (опора на мнения другого)
3. снятие ответственности за зависимое поведение

# СЕКСУАЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

*– навязчивое, ярко выраженное гедонистическое поведение, которое используется для достижения полового удовлетворения и сексуального наслаждения*



нимфомани  
я

донжуаниз  
м

сатириазис  
с

# НИМФОМАНИЯ

- *чрезмерное половое влечение у женщин*
- постоянная сексуальная неудовлетворённость
- постоянное эротическое фантазирование
- непрекращающиеся поиски новых партнёров
- сам сексуальный объект значения не имеет
- половые контакты не дают достаточного сексуального удовлетворения
- возбуждение без характерной физиологической реакции половых органов
- нимфоманическая фригидность

# САТИРИАЗИС

*патологическое повышение полового влечения у мужчин в виде постоянного чувства полового голода и безудержного стремления к половым сношениям*

- сексуальность - основная жизненная цель по причине невозможности достичь удовлетворения
- частая смена сексуальных партнёров
- отсутствие длительных сексуальных связей
- может быть как форма компенсации чувства собственной неполноценности или проявлением органических заболеваний

# ДОНЖУАНИЗМ

- *непреодолимое влечение к женщинам, которое при первых же сексуальных контактах сменяется разочарованием или даже отвращением к партнерше, что приводит к новым поискам и постоянной смене партнерш*

## **Цели:**

- показать своё превосходство над другими мужчинами
- показать своё превосходство над женщинами
- количеством партнёрш попытаться компенсировать недостаток отдачи от каждой из них в достижении цели (каждая играет свою роль, которой недостаточно)
- затратами времени на партнёрш попытаться компенсировать бесцельность своих действий (нет цели, но каждая завоёванная женщина – достигнутая цель)
- снизить значение каждой женщины в отдельности, доказав себе, что ни одна не может занять место его матери

# КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

- *зависимость от виртуальной реальности – результат смещения цели в виртуальную реальность, её полного слияния с жизнью и паразитического, пассивного в ней существования. При этом обычная жизнь становится нежелательным, обременительным дополнением к виртуальной*

## **3 внешних проявления:**

1. *Виртуальные отношения* - ограничения выбора в отношениях и любви в обычной жизни.

“+”

анонимность

доступность

полный контроль над ситуацией

отклик на любые пожелания

гарантия успеха

2. *Виртуальные взаимодействия с людьми* - ограничения выбора во взаимоотношениях в обычной жизни - общение в чатах

3. *Виртуальные действия* – ограничение выбора в действиях, заменой реальных поступков виртуальными

# ВИРТУАЛЬНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

## ***Возможности***

- анонимность
- изменение роли
- замена реального действия игрой
- конструирование другой реальности

## ***Виды зависимости***

- от игр за компьютером (гейм-аддикция)
- от сетевых действий (интернет-аддикция)
- от криминальных действий при помощи компьютера (хакинг и прочие варианты криминального программирования)

# ПРОЯВЛЕНИЯ ВИРТУАЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

- главная жизненная цель человека расположена в виртуальной реальности
- действия за компьютером предпочитаются аналогичным действиям в жизни
- действия за компьютером сопровождаются более выраженными положительными эмоциями в сравнении с действиями вне компьютера. Негативная реакция при незапланированном завершении этих действий:
  - тревога, раздражительность
  - навязчивые размышления, фантазии и воспоминания о том, что связано с действиями за компьютером
  - двигательное возбуждение, неусидчивость
  - нарушения сна, аппетита
  - нарушение способности выполнять действия, не связанные с компьютером.
  - исчезновение негативной реакции при возобновлении деятельности за компьютером
- неспособность контролировать время действий за компьютером
- действия за компьютером и всё, что их обеспечивает, занимают место других действий (вне компьютера) с ущербом для последних
- вне действий с компьютером человек остаётся мысленно погруженным в виртуальную реальность.
- лживость относительно времени действий с его преуменьшением или полным сокрытием
- безуспешные попытки или мысли ограничить действия за компьютером, чувство вины
- возникновение проблем со здоровьем, на работе, в семье и в финансах, из-за этих действий, при этом проблемы игнорируются, усугубляются, но действия продолжаются

# ИНТЕРНЕТ – АДДИКЦИЯ

- виртуальный мир сети имеет общие признаки с реальностью «растворение» и устранение границ между ними
- виртуальный мир сети пропагандирует легко доступные, очевидные преимущества перед реальностью: доступность для использования, контроль времени своего использования, полная власть над взаимоотношениями
- в виртуальном мире предоставляется возможность любого поведения без ответственности за него, без страха получения последствий, отвержения или осуждения
- виртуальная реальность сети позволяет создать иллюзию защиты от одиночества, получить эмоциональную поддержку и признание в интернете
- виртуальный мир позволяет уйти от взаимодействий с реальными людьми, не учитывать их особенности, цели, что не возможно в жизни
- сетевая реальность позволяет имитировать творческое состояние

# СТАДИИ ИНТЕРНЕТ-АДДИКЦИИ

1. выбор привлекательного варианта виртуальной реальности
2. перенос цели в виртуальную реальность, ограничение выбора и формирование зависимости
3. стадия стабилизации

# ГЕЙМ-АДДИКЦИЯ

*особенности, привлекательные для «помещения» ложной цели в новый мир:*

- можно любого героя с любыми способностями и войти в «слияние» с ним до любой глубины (вплоть до полного отождествления)
- любая глубина слияния с самим миром
- снижает уровень мышления до детского
- использует идеальную, наиболее достоверную основу для имитации процесса достижения цели – лабиринт, требующий для прохождения совершения агрессивных действий
- использование и развитие способностей, которые очень мало связаны с реальными целями людей

# ВИДЫ ИГР

- игры «от первого лица» (с видом «из глаз» компьютерного персонажа) -  
шутеры (first - personal shooter)
- игры «от третьего лица» (с видом извне на «своего» компьютерного персонажа) – RPG - Role Playing Game, ролевая игра, action – симуляторы
- стратегические игры
- квесты
- “разгрузочные” - шахматы, игры типа Tetris, пасьянсы, имитаторы азартных игр (карточные игры и т.д.)

# ГЭМБЛИНГ

разочарование результатами поиска и достижения своей внутренней цели



создание иллюзии, которая наиболее точно имитирует процессы получения  
большого денежного состояния, достижения успеха

# ХАРАКТЕРИСТИКИ ГЭМБЛЕРА

## 1. Особое восприятие реальности

- тотальная неудовлетворённость реальностью
- восприятие собственных способностей (особенно интеллектуальных), как более высоких, чем у большинства из окружения
- сложность приспособления к реальности из-за особенностей воспитания
- восприятие любой проблемы как угрозы существованию, «разрушению реальности»

## 2. Особые взаимоотношения с реальностью

- игнорирование действительности, тенденция к построению защитных иллюзий
-  требовательность к реальности -  требовательность к себе
- стремление получить признание, лидерство, агрессивность
- склонность к риску
- отношения к материальным благам в семье: «все, или ничего»
- трудности с прогнозированием развития ситуации
- стремление ускорять принятие решения

# ФУНКЦИИ И ОСОБЕННОСТИ ИГРЫ

## **Функции**

- *компенсаторная функция* – вложение сил, которые не вложены в достижение цели
- *развивающая функция* - достижение цели предполагает развитие способностей, которых у человека не было

## **Особенности**

- распространённый стереотип поведения, стандартный способ изменения реальности
- из взрослой реальности переход в детскую
- выводит человека за рамки его обычной жизни
- свободная деятельность, которая осуществляется по своему желанию
- модель поведения со строго определенными, заранее известными правилами, временными и пространственными границами
- создается новая реальность, в которой имитируется деятельность, которую человек не может использовать для построения естественной жизни

# РОЛЬ АЗАРТА

- имитация веры
- имитация цели
- имитация процесса достижения цели
- имитация процесса выбора
- имитация развития способностей

# ПРИЗНАКИ ГЭМБЛИНГА

- постоянная вовлеченность, увеличение времени, проводимого в ситуации игры
- изменение круга интересов, вытеснение прежних мотиваций игровой, постоянные мысли об игре, преобладание и воображении ситуаций, связанных с игровыми комбинациями
- «потеря контроля», выражающаяся в неспособности прекратить игру как после большого выигрыша, так и после постоянных проигрышей
- состояния психологического дискомфорта, раздражения, беспокойства, развивающиеся через сравнительно короткие промежутки времени после очередного участия в игре, с труднопреодолимым желанием снова приступить к игре
- характерно постепенное увеличение частоты участия в игре, стремление к все более высокому риску
- периодически возникающие состояния напряжения, сопровождающиеся игровым «драйвом», все преодолевающим стремлением найти возможность участия в азартной игре
- быстро нарастающее снижение способности сопротивляться соблазну

# ПИЩЕВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

- состояние, при котором питание служит не цели утоления голода, а другим бессознательным целям

- используется то, что абсолютно незаменимо для жизни от начала до самого конца
- чаще встречается у женщин

## **Причины:**

- трудность достижения реальной цели  
угроза, которая ставит цель под сомнение → тревога  
кризисные ситуации
- полнота как средство для достижения цели

соответствие ожиданиям  
родителей

протест против контроля  
родителей

# МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ



«заметность», «солидность»,  
«вес», «авторитет»

отношения с мужчинами:

- «отпугнуть» мужчин, их «грязные сексуальные домогательства»
- наказание за имеющиеся отношения
- сохранение имеющихся отношений
- устранение повода для ревности
- испытывать отношения на прочность
- имитация тела матери

достигает жизненного успеха при помощи интеллекта, карьеры, а не из-за «презренной внешности»

# ФОРМЫ ПИЩЕВОЙ ЗАВИСИМОСТИ



переедани  
е



булими  
я



орторекси  
я



анорекси  
я



особые  
формы

# БУЛИМИЯ

- *расстройство приёма пищи, для которого характерны повторные приступы переедания и чрезмерная озабоченность контролированием массы тела, что приводит человека к принятию крайних мер, призванных уменьшить влияние съеденного на массу тела*

## **Признаки:**

- гиперфагическое поведение - повторяющиеся приступы быстрого поглощения большого количества пищи с потерей самоконтроля за своим поведением на время приступа - не менее 2 в неделю в течение трёх месяцев (МКБ – 10)
- очистительное поведение
- постоянная чрезмерная обеспокоенность формами и весом тела
- перепады настроения, раздражительность, плаксивость, подавленность, тревожность, неуверенность в себе, пассивность, ограничения социальных контактов, боязнь сексуальных отношений
- аутоагрессия (пирсинг, татуаж, вырезание на коже имени любимого человека) и агрессия к другим

# ЧЕРТЫ ЛИЧНОСТИ

- демонстративность
- эридофобический синдром
- тревожность
- мнительность
- суеверность
- обидчивость
- склонность к депрессиям
- склонность к самообвинениям
- пассивность
- низкая самооценка
- недостаточный самоконтроль
- низкая толерантность к фрустрации
- стремление к уходу от реальности с помощью вкусной еды
- перфекционизм (стремление к идеалу), максимализм (или всё или ничего)
- сексуальные расстройства и боязнь интимных отношений
- низкая удовлетворённость работой, здоровьем, душевным покоем, досугом

# ФОРМЫ БУЛИМИИ

- приступообразное поглощение большого количества пищи (аппетит при этом появляется внезапно)
- постоянное питание (человек ест не переставая)
- ночное питание (приступы голода случаются ночью)

# АНОРЕКСИЯ

- *расстройство приёма пищи, характеризующееся значительно сниженным весом тела, преднамеренно вызываемым и/или поддерживаемым самим пациентом, в целях похудения или для профилактики набора лишнего веса*
- чаще всего встречается у девушек
- разновидность самоповреждения
- патологическое желание потери веса, сопровождающееся сильным страхом ожирения
- искажённое восприятие своей физической формы

# ПРИЗНАКИ АНОРЕКСИИ

- вес тела сохраняется на уровне как минимум на 15 % ниже ожидаемого
- потеря веса вызывается самим пациентом за счёт избегания пищи, вызывания рвоты, приема слабительных, чрезмерных гимнастических упражнений, использования средств, подавляющих аппетит и/или диуретиков
- страх перед ожирением сохраняется в качестве навязчивой и/или сверхценной идеи
- общее эндокринное расстройство (женщины - аменорея, мужчины - потеря полового влечения и потенции)
- задержка пубертата или недоразвитие половых органов

# ПРОЧИЕ СИМПТОМЫ

- отрицание больным проблемы
- постоянное ощущение собственной полноты
- нарушения способов питания (еда стоя, дробление пищи на маленькие кусочки)
- нарушения сна
- панический страх поправиться
- депрессивность
- необоснованный гнев, чувство обиды
- увлечение темами, связанными с едой
- изменения в социальной и семейной жизни
- изменения в поведении: раздражительность и грусть, сменяющие эйфорию; пониженная активность
- социальные страхи подтверждаются невозможностью делиться с окружающими отношением к еде, что вызывает проблемы в ближайшем окружении

## *Физические нарушения:*

- проблемы с менструальным циклом
- сердечная аритмия
- постоянная слабость
- мышечные спазмы
- альгодисменорея

# СТАДИИ ЗАБОЛЕВАНИЯ

- *Дисморфоманическая* - возникают первые попытки ограничивать себя в еде, поиск идеальной диеты
- *Аноректическая* — возникает на фоне стойкого голодания. Достигается снижение веса 20—30 %, что сопровождается эйфорией и ужесточением диеты, «чтобы похудеть ещё больше».
- *Кахектическая* — необратимая дистрофия внутренних органов наступает через 1,5—2 года.

# ОРТОРЕКСИЯ

- *расстройство приёма пищи, характеризующееся навязчивым стремлением к «здоровому и правильному питанию», что приводит к значительным ограничениям в выборе продуктов питания*

# ОСОБЫЕ ФОРМЫ ПЗ

- *вкусовая зависимость* - зависимость от вкуса конкретного продукта. Фиксация на вкусовых ощущениях во время фрустрации помогает вытеснить из своей внутренней реальности неприятное переживание
- *голодание* - отказ от пищи с целью изменения внешности и получения контроля над своим телом
- *фидеризм* - стремление к кормлению и раскармливанию партнёра