

Краткая характеристика нехимических зависимостей и их влияние на развитие личности

Минаков С. А.,

аспирант факультета клинической и специальной психологии, кафедры нейро- и патопсихологии Московского психолого-педагогического университета

Статья посвящена проблеме нехимических аддикций, которые также существенно влияют на развитие личности. Речь идет о таких зависимостях как игровая, любовная, сексуальная и зависимость избегания. Автор обращает внимание на тот факт, что из всех перечисленных видов только игровая зависимость считается заболеванием, с которым борется медицина и психология. Отмечается, что прочие виды нехимических аддикций не исследуются так же пристально, как игровая. В качестве задачи проведенного автором исследования было описание зависимостей, которым может подвергаться личность в ранней юности. Описаны свойства как игровой, так и любовной, сексуальной зависимостей, зависимости избегания. Дана характеристика паттернов поведения людей, впавших в зависимость. Приведен список авторов, занимающихся зависимостями, и перечень работ этих авторов.

Ключевые слова: нехимические аддикции, гэмблинг, аддикции отношений, любовная зависимость, зависимость избегания, подростки, ранняя юность.

Введение

В современной отечественной психологии и педагогике проблема нехимических зависимостей и зависимого поведения рассматривается недостаточно. Принято считать, что такая аддикция не считается серьезной проблемой, с которой надо работать так же, как и с химической зависимостью. Исключение составляет игровая зависимость (гэмблинг).

Однако кроме деструктивных зависимостей, на которые обращают внимание и стараются излечить и родители, и педагоги, и психологи, существуют также такие нехимические зависимости, которые не оцениваются как угрожающие развитию личности. Более того, родители прилагают все усилия, чтобы подобная зависимость осталась у ребенка. В частности, это можно сказать о таких зависимостях как зависимость от обучения и от чтения. Только в последние

* ortega314@gmail.com

годы стали появляться работы по нехимическим зависимостям, показывающие, что и социально одобряемые формы аддикций могут привести к деформации личности.

Проблема нехимических зависимостей в работах отечественных и зарубежных авторов

Современные зарубежные авторы уже выработали собственный понятийный аппарат и набор методик, который применяется для диагностики и лечения той формы нехимической зависимости, которой они занимаются [13]. В нашей же стране сложилась ситуация, когда проблема нехимической зависимости пока еще не получила достаточного освещения в научной литературе, и данная тема слабо представлена в работах ученых и практиков.

Одним из первых в нашей стране основные типы нехимических зависимостей описал А. Ю. Егоров [3]. В качестве критериев нехимических аддикций он выбрал критерии И. Маркса:

- побуждение к контрпродуктивной поведенческой деятельности (= тяга);
- нарастающее напряжение, пока деятельность не будет завершена;
- завершение данной деятельности не медленно, 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);
- гедонистический оттенок на ранних стадиях аддикции [22].

Предложенные критерии фактически повторяют критерии химической зависимости, с одной только разницей, что нехимические, или поведенческие аддикции вводят человека в зависимость не от ПАВ, а от поведенческих паттернов. Критерии Маркса впоследствии дорабатывались и перерабатывались, но в основе оставались неизменными.

В отечественной науке четко выделяется такой вид нехимической зависимости, как *гэмблинг* (патологическая тяга к игре). Эта зависимость, возможно, считается самой вредоносной, потому что кроме разрушающего действия, оказываемого на личность, она еще лишает человека средств к существованию. У нас в стране эта проблема отражена в трудах Ц. П. Короленко и Т. А. Донских [7], В. В. Зайцева и А. Ф. Шайдулиной [4], Д. Б. Эльконина [12] и др.

В частности, Ц. П. Короленко и Т. А. Донских выделили *критерии и паттерны аддиктивного поведения патологического игрока*:

- постоянная вовлеченность, увеличение времени, проводимого в ситуации игры;
- изменение круга интересов, вытеснение прежних мотиваций игровой, постоянные мысли об игре, преобладание воображения 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. Такие состояния по ряду признаков напоминают состояния абстиненции у наркоманов, они сопровождаются головной болью, нарушением сна, беспокойством, сниженным настроением, нарушением концентрации внимания;
- постепенное увеличение частоты участия в игре, стремление ко все более высокому риску;
- периодически возникающие состояния напряжения, сопровождающиеся игровым «драйвом», всепреодолевающим стремлением найти возможность участия в азартной игре;
- быстро нарастающее снижение способности сопротивляться соблазну. Это выражается в том, что, решив раз и на-

всегда «завязать», при малейшей провокации (встреча со старыми знакомыми, разговор на тему игры, наличие рядом игорного заведения и т. д.) гэмблинг возобновляется.

Однако эти критерии описывают практически любое аддиктивное поведение и мало отличаются от того, что характеризует поведение человека, зависимого от ПАВ, что ставит нехимическую зависимость, в данном случае гэмблинг, в один ряд с химическими аддикциями.

Говоря о психологических особенностях проблемных гэмблеров, большинство исследователей указывают на потерю контроля за собственным поведением, причем это касается всех вариантов гэмблинга – от игры на тотализаторе до игровых автоматов. Австралийские исследователи А. Бласцински и Л. Науэр [15] выделяют три подгруппы проблемных гэмблеров:

- 1) с нарушением поведения;
- 2) эмоционально неустойчивые;
- 3) антисоциальные гэмблеры, склонные к импульсивным поступкам, подчеркивая тем самым неоднородность группы аддиктов.

Говоря о данном виде зависимости, можно приводить еще множество исследований как отечественных, так и зарубежных специалистов. Этой проблемой вплотную занимаются многие ученые и практики [1], [2], [5], [9], [10], [14], [16–21], [23]. Большое число авторов публикаций по данной проблематике только лишний раз показывают, что гэмблинг – это одна из тех серьезных, разрушающих личность аддикций, с которой уже борются наравне с химическими аддикциями.

Помимо гэмблинга есть и другие нехимические аддикции, лечение которых находится на том же уровне, как в случае патологической тяги к игре. Но именно они могут оказаться очень опасными для человека. Сюда относят, в первую очередь, **аддикции отношений**, в которые включаются *любовная, сексуальная аддикции и аддикция избегания*.

Остановимся подробнее на описании некоторых из таких зависимостей.

Ц. П. Короленко и Н. В. Дмитриева [3] выделяют следующие признаки *любовных аддикций*:

- 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 в состоянии ожидания нереальных желаний в отношении другого человека, пребывающего в системе этих отношений, без критики к своему состоянию;

- любовный аддикт забывает о себе, перестает заботиться 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.

Как можно видеть, любовная аддикция – это то, чему подвержены и чего в большинстве своем успешно переживают подростки. Действительно, как пишут Ц. П. Короленко и Н. В. Дмитриева, у всех аддикций отношения 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», 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 [3]. Именно поэтому наиболее частыми аддиктами становятся подростки, но благодаря процессу взросления и самоопределения подавляющее большинство все же переживают данный этап, не перенося зависимость в дальнейшую жизнь.

Ц. П. Короленко и Н. В. Дмитриева также выделили признаки *аддикции избегания*:

1) 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;

2) стремление к избеганию интимного контакта с использованием техник психологического дистанцирования. На уровне сознания у аддикта избегания находится страх интимности. Он боится, что при вступлении в интимные отношения потеряет свободу и окажется под контролем. На подсознательном уровне – это страх покинутости, который приводит к желанию восстановить отношения, но держать их на дистантном уровне.

Анализ процесса аддикции, как отмечают указанные выше авторы, позволяет выделить в нем несколько периодов:

1. *Период, при котором интенсивные эмоциональные переживания будут иметь положительный знак.* Этап знакомства аддиктов: аддикт избегания производит впечатление на любовного аддикта.

2. *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.

3. *Развитие осознания, 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.

Вместе с тем любовный аддикт и аддикт избегания тянутся друг к другу вследствие «знакомых» психологических черт. Несмотря на то что черты, привлекающие у другого, могут быть неприятными, вызывать эмоциональную боль, они привычны с детства и напоминают ситуацию переживаний детства. Возникает влечение к знакомому. Оба вида аддиктов обычно не увлекаются неаддиктами. Они кажутся им скучными, непривлекательными; они не знают, как себя с ними вести [3].

В современной науке проблема нехимических аддикций не настолько изучена, чтобы была возможность делать какие-либо практические рекомендации. В психологии и медицине считается, что борьба с зависимостями – это борьба с химическими зависимостями, такими, как алкоголизм и наркомания. Нехимические зависимости сюда не входят, несмотря на то что в МКБ-10 присутствует описание некоторых нехимических зависимостей, таких как гэмблинг [5]. Но отдельного раздела нехимических аддикций там не встречается.

В последнее время появилось достаточно много работ отечественных авторов, касающихся нехимических зависимостей, и это не только работы, посвященные гэмблингу, который изучают. Проводятся конференции, посвященные исследованиям зависимостей, обмениваются опытом работы с этой проблемой. Сегодня в России выпускается большое количество литературы

и литературных обзоров, посвященное нехимическим зависимостям, не акцентируясь на какой-то одной из них (А. Ю. Егоров, С. Н. Ениколопов, С. П. Елшанский и т. д.).

Есть еще достаточно разработанный комплекс методик по борьбе с *интернет-зависимостью*, созданный К. Янг, опубликованной более двадцати работ по этой проблеме и открывшей клинику для интернет-зависимых. Однако таких исследователей, как Янг, очень мало, и до сих пор тема нехимических зависимостей разработана слабее, чем тема зависимостей от ПАВ.

В то же время, к сожалению, по социально одобряемым зависимостям никаких работ не ведется, хотя эта проблема также требует внимательного изучения, потому что механизмы формирования нехимических зависимостей и принципиальные их отличия от химических можно легко изучать на социально одобряемых аддикциях.

Выводы

Задача данной работы состояла в том, чтобы показать особенности и свойства нехимических зависимостей, которым подвергаются люди, в том числе и дети, что, безусловно, негативно сказывается на их образовании и накладывает отпечаток на всю их дальнейшую жизнь. Имеющийся на сегодняшний день по данной проблеме материал показывает, что психологи и педагоги должны обращать больше внимания и на то, чем увлекается школьник, и на то,

насколько самозабвенно он этим увлекается. Угрозу нормальному развитию в этом возрасте несут не только и не столько наркотики, как пропагандируется в социальной рекламе, но вообще любые патологические влечения, тормозящие и мешающие развитию личности.

Выделяя паттерны поведения, свойственные аддиктивным личностям, и основываясь на общих свойствах зависимого поведения, можно сказать, что почти любой вид деятельности, которым человек занимается с фанатичной преданностью, может стать нехимической зависимостью для этого человека. Так, даже чрезмерная привязанность к родителям может перерасти в зависимость, от которой в дальнейшем может пострадать личность ребенка.

Таким образом, проведенный нами анализ показывает, что изучение нехимических (поведенческих) зависимостей требует более активного отношения со стороны отечественных ученых и практиков:

- в разработке методологической базы исследований, проводимых по данной проблеме;
- в организации и проведении исследований, результаты которых позволят показать все аспекты, раскрывающие своеобразие нехимических зависимостей, и не замещать одну зависимость другой, как это происходит, к сожалению, в настоящее время;
- в разработке специальных способов лечения именно нехимических аддикций.

Литература

1. Братусь Б. С. Аномалии личности. М., 1988.
2. Дудко Т. Н., Котельникова Л. А. Формирование зависимости от азартных игр у молодежи и лиц зрелого возраста. URL: <http://www.rarib.ru/pages.cfm?f=actions/igromania/dudko>.
3. Егоров А. Ю. К вопросу о новых теоретических аспектах аддиктологии // Наркология и аддиктология / Под. ред. В. Д. Менделевича. Казань, 2004.
4. Зайцев В. В., Шайдулина А. Ф. Как избавиться от пристрастия к азартным играм. М., 2003.
5. Каплан Сэдок. Клиническая психиатрия. М., 2002.
6. Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В. Социодинамическая психиатрия. М., 2000.
7. Короленко Ц. П., Донских Т. А. Семь путей к катастрофе. Новосибирск, 1990.
8. Международная классификация болезней (10-й пересмотр). Классификация психических и поведенческих расстройств. Клинические описания и указания по диагностике / Под ред. Ю. Л. Нуллера, С. Ю. Циркина. СПб., 1994.
9. Менделевич В. Д. Психология девиантного поведения. М., 2001.
10. Психологические аспекты зависимостей / Под ред. А. Ш. Тхостова и С. П. Елшанского. М., 2005.
11. Психология и лечение зависимого поведения / Под ред. С. Даулинга. М., 2000.
12. Эльконин Д. Б. Психология игры. М., 1995.
13. Янг К. С. Диагноз – Интернет-зависимость // Мир Интернет. 2000. № 2.
14. Blaszczyński A. Pathways to pathological gambling: identifying typologies. URL: <http://www.camh.net/egambling/>
15. Blaszczyński A., Nower L. A pathways model of problem and pathological gambling - Addiction. 2002. Vol. 97. № 5.
16. Carlson M., Moor T. Adolescent Gambling in Oregon. URL: <http://www.gamblingaddiction.org/adolescent/CHAPTER1.htm>
17. Chambers R. A., Potenza M. N. Neurodevelopment, impulsivity, and adolescent gambling // Journal of gambling Studies. Vol. 19. 2003. № 1.
18. Dickson L. M., Derevensky J. L., Gupta R. The Prevention of gambling problems in youth: a conceptual framework // Journal of gambling Studies. Vol. 18. 2002. № 2.
19. Dunstan R. Gambling in California // <http://www.library.ca.gov/CRB/97/03/Chapt8.html>
20. Hodgins D. C., el-Guebaly N. Retrospective and prospective reports of precipitants to relapse in pathological gambling // Journal of consulting and clinical psychology. Vol. 72. 2004. № 1.
21. Lightsey O. R., Hukey C. D. Impulsivity, Coping, Stress, and Problem Gambling Among University Students // Journal of Counseling Psychology. 2002. № 2.
22. Marks I. Behavioural (non-chemical) addictions // British J. Addict. 1990. Vol. 85.
23. Pasternak A., Fleming M. Prevalence of Gambling Disorders in a Primary Care Setting URL: <http://archfam.ama-assn.org/cgi/content/full/8/6/515>.

Characteristics of Non-Chemical Addictions in Early Youth Age

S. A. Minakov,

PhD Student, Department of Clinical and Special Psychology, Neuro-
and Patho-Psychology Chair, Moscow State University of Psychology and Education

This article is devoted to the problem of non-chemical addictions which significantly affect personality development. We examine the following addictions: gambling, love, sexual and avoidance dependence. The author draws attention to the fact that from all of the above only gambling addiction is considered as a disorder, and only this one is dealt by medicine and psychology. Other types of non-chemical addictions are not studied as closely as the gambling addiction. One of the goals of the study was to describe those addictions that a person in early youth can be exposed to. The properties of the gambling, love, sexual addictions and avoidance dependence are described. The behavior patterns of addicted people are characterized. Key authors and their works in the field of addictions are listed.

Keywords: non-chemical addictions, gambling, relationship addiction, love addiction, avoidance dependence, adolescents, early youth.

References

1. *Bratus' B. C.* Anomalii lichnosti. M., 1988.
2. *Dudko T. H., Kotelnikova L. A.* Formirovanie zavisimosti ot azartnyh igr u molodezhi i lic zrelogo vozrasta. URL: <http://www.rarib.ru/pages.cfm?f=actions/igromania/dudko>.
3. *Egorov A. Ju.* K voprosu o novyh teoreticheskikh aspektah addiktologii // Narkologija i addiktologija / Pod. red. V. D. Mendelevicha. Kazan'. 2004.
4. *Zajcev V. V., Shajdulina A. F.* Kak izbavit'sja ot pristrastija k azartnym igram. M., 2003.
5. *Kaplan Sjedok.* Klinicheskaja psihiatrija. M., 2002.
6. *Korolenko C. P., Dmitrieva N. V.* Sociodinamicheskaja psihiatrija. M., 2000.
7. *Korolenko C. P., Donskih T. A.* Sem' putej k katastrofe. Novosibirsk, 1990.
8. Mezhdunarodnaja klassifikacija boleznej (10-j peresmotr). Klassifikacija psihicheskikh i povedencheskih rasstrojstv. Klinicheskie opisanija i ukazanija po diagnostike / Pod red. Ju. L. Nullera, S. Ju. Cirikina. SPb., 1994.
9. *Mendelevich V. D.* Psihologija deviantnogo povedenija. M., 2001.
10. Psihologicheskie aspekty zavisimostej / Pod red. A. Sh. Thostova i S. P. Elshanskogo. M., 2005.
11. Psihologija i lechenie zavisimogo povedenija / Pod red. S. Daulinga. M., 2000.
12. *Jel'konin D. B.* Psihologija igry. M., 1995.
13. *Jang K. S.* Diagnostika – Internet-zavisimost' // Mir Internet. 2000. № 2.
14. *Blaszczynski A.* Pathways to pathological gambling: identifying typologies. URL: <http://www.camh.net/egambling/>
15. *Blaszczynski A., Nower L.* A pathways model of problem and pathological gambling - Addiction. 2002. Vol. 97. № 5.
16. *Carlson M., Moor T.* Adolescent Gambling in Oregon. URL: <http://www.gamblingaddiction.org/adolescent/CHAPTER1.htm>
17. *Chambers R. A., Potenza M. N.* Neurodevelopment, impulsivity, and adolescent gambling // Journal of gambling Studies. Vol. 19. 2003. № 1.
18. *Dickson L. M., Derevensky J. L., Gupta R.* The Prevention of gambling problems in youth: a conceptual framework // Journal of gambling Studies. Vol. 18. 2002. № 2.
19. *Dunstan R.* Gambling in California // <http://www.library.ca.gov/CRB/97/03/Chapt8.html>
20. *Hodgins D. C., el-Guebaly N.* Retrospective and prospective reports of precipitants to relapse in pathological gambling // Journal of consulting and clinical psychology. Vol. 72. 2004. № 1.
21. *Lightsey O. R., Hukey C. D.* Impulsivity, Coping, Stress, and Problem Gambling Among University Students // Journal of Counseling Psychology. 2002. № 2.
22. *Marks I.* Behavioural (non-chemical) addictions // British J. Addict. 1990. Vol. 85.
23. *Pasternak A., Fleming M.* Prevalence of Gambling Disorders in a Primary Care Setting URL: <http://archfami.ama-assn.org/cgi/content/full/8/6/5>