

# ЗАВИСИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ



**Саютина Наталья Анатольевна –**  
педагог-психолог МБУ «Центр психолого-  
педагогической, медицинской и  
социальной помощи» г. Тамбова

# ПОДРОСТКОВЫЙ КРИЗИС (12-15 лет)!!!

13 лет



Кризис  
трех  
лет



## **КРИЗИС 13 ЛЕТ. Симптомы кризиса:**

1. Взрыв непослушания со стороны подростка.
2. Грубость, немотивированное противостояние взрослым.
3. Негативизм по отношению к учителям.
4. Трагические переживания невключённости в группу сверстников.
5. Надежда на неопределённое светлое будущее.
6. Бравада своей независимостью.
7. Приверженность материальным интересам.

**Суть кризиса:** в качественном изменении психического развития.

**Один из первых результатов самоосознания** – низкая самооценка.

**Позитивные переживания** – это переживания, связанные с самореализацией, активной работой по развитию собственной личности.

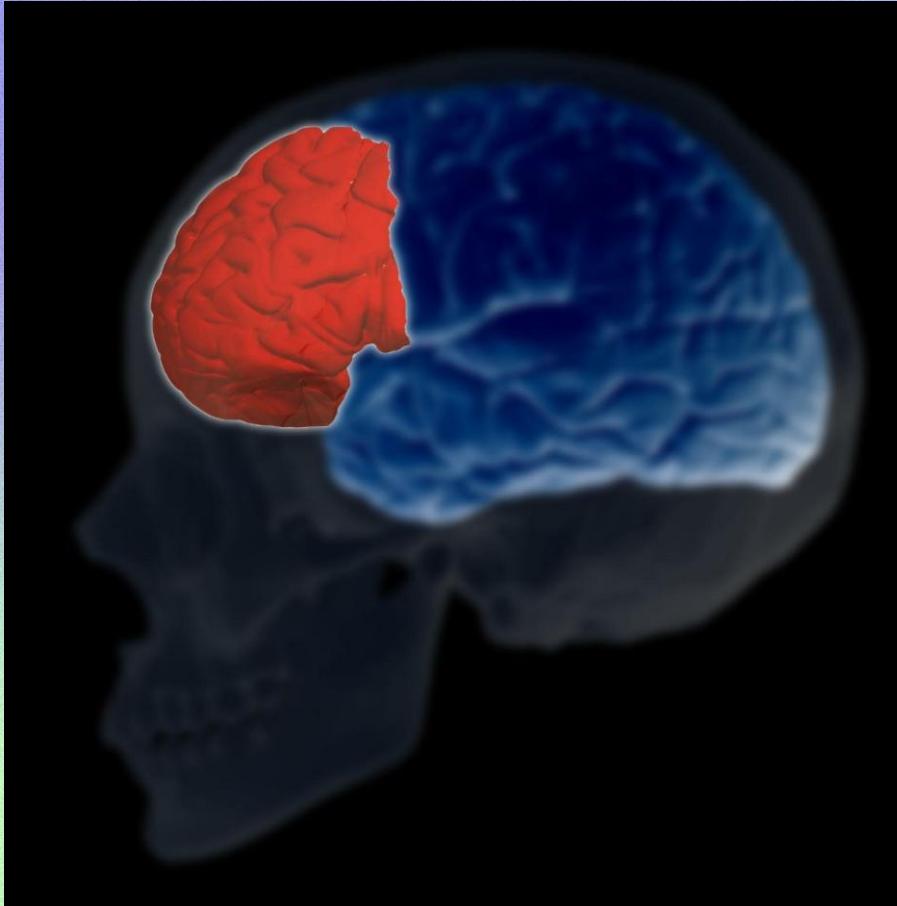
**Новообразования** – изменение взаимоотношений между ребёнком и взрослыми, необходимость выработки новых критериев в оценке окружающих и самого себя.



**К 2-м годам мозг достигает 85% своего взрослого объёма**

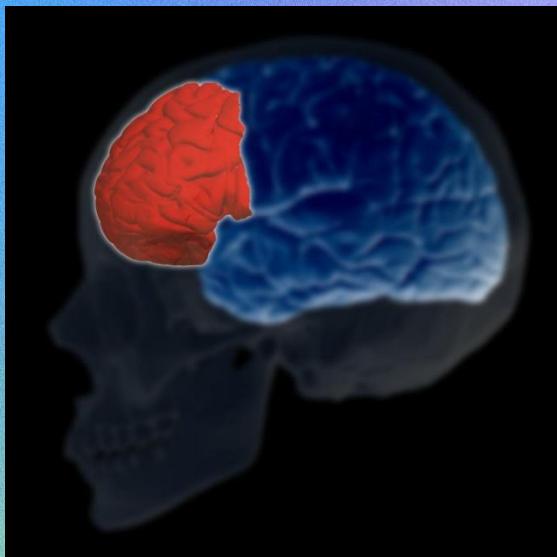


Самой последней в мозге созревает  
**ЛОБНАЯ КОРА**: лишь к 20-30-ти годам  
она превращается в полноценный рабочий  
ресурс!!!



## Функции лобной коры:

- оперативное запоминание;
- решение текущих вопросов (организация информации с последующим стратегическим её воплощением в действиях);
- отсрочка удовольствия;
- долговременное планирование;
- регуляция эмоций;
- сдерживание импульсивных порывов.





# МКБ 11

Международная  
классификация  
болезней

МКБ – 11 (ICD-11), глава 6 «Психические и поведенческие расстройства и нарушения нейропсихического развития» (перевод на русский язык М.А. Кулыгиной):

Раздел «Расстройства вследствие употребления психоактивных веществ и аддиктивного поведения» (**Блок L1-6C4**).

(под. ред. проф. Е.А. Брюна) включает в себя подразделы:

-Расстройства вследствие употребления психоактивных веществ (**Блок L2-6C4**). На 14-ти страницах перечислены диагнозы. Описание приводится на 162 страницах.

- Расстройства контроля побуждений (**Блок L2-6C5**). Представлено на 5-ти страницах (диагнозы вместе с описанием).

# **РАССТРОЙСТВА КОНТРОЛЯ ПОБУЖДЕНИЙ (БЛОК L1-6C7)**

Расстройства контроля побуждений характеризуется повторяющимся поведением, в основе которого лежит неспособность противостоять побуждению, влечению или стремлению совершить действие, и которое дает человеку ощущение удовлетворения, по крайней мере кратковременное, несмотря на такие последствия, как долгосрочный вред, причиняемый либо самому человеку, либо другим людям. Такое поведение вызывает выраженный дистресс или значительные нарушения в личной, семейной, социальной, учебной, профессиональной или других важных сферах функционирования. Расстройства контроля побуждений включают целый ряд специфических форм поведения, включая поджигательство, кражи, сексуальное поведение и внезапные вспышки гнева.

**6C70 Пиромания**

**6C71 Клептомания**

**6C72 Компульсивное расстройство сексуального поведения**

**6C73 Периодическое эксплозивное расстройство**

**6C7Y Другие уточненные расстройства контроля побуждений**

**6C7Z Расстройства контроля побуждений, неуточненные**

# ПИРОМАНИЯ

Пиромания характеризуется поведением с периодически возникающей неспособностью контролировать сильные побуждения к поджиганию, что приводит к многочисленным актам или попыткам поджога имущества или других объектов при отсутствии понятного мотива (напр., денежная выгода, месть, саботаж, политическое заявление, привлечение внимания или признание). При данном расстройстве отмечается нарастание чувства напряжения или эмоционального возбуждения, предшествующее совершению поджога, стойкое увлечение всем, что связано с огнем (напр., наблюдение за пожарами, разведение костров, интерес к противопожарному оборудованию), а также чувство удовольствия, возбуждения, облегчения или удовлетворения во время или сразу после совершения поджога, наблюдения за его последствиями или участия в его устраниении. Такое поведение не объясняется в большей мере нарушением интеллекта, другим психическим и поведенческим расстройством или интоксикацией психоактивными веществами.



# КЛЕПТОМАНИЯ

Клептомания характеризуется поведением с периодически возникающей неспособностью контролировать сильные побуждения к краже предметов при отсутствии понятного мотива (напр., предметы берутся не для личного пользования или получения денежной выгоды). При данном расстройстве отмечается нарастание чувства напряжения или эмоционального возбуждения, предшествующее совершению кражи, а также чувство удовольствия, возбуждения, облегчения или удовлетворения во время и сразу после совершения кражи. Такое поведение не объясняется в большей мере нарушением интеллекта, другим психическим и поведенческим расстройством или интоксикацией психоактивными веществами.

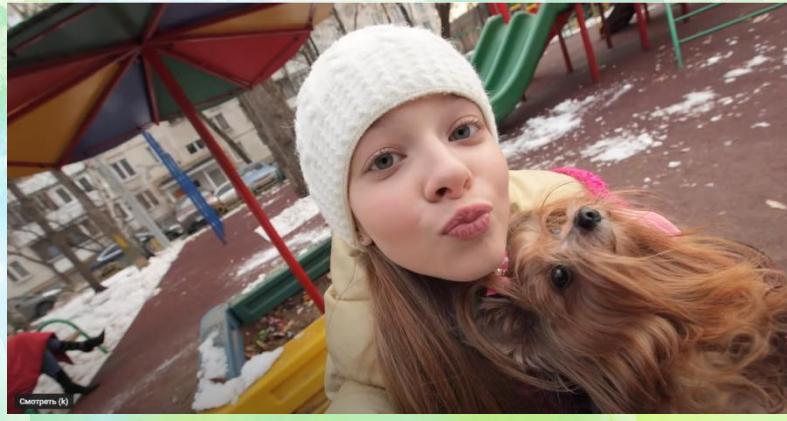


# **ПЕРИОДИЧЕСКОЕ ЭКСПЛОЗИВНОЕ РАССТРОЙСТВО**

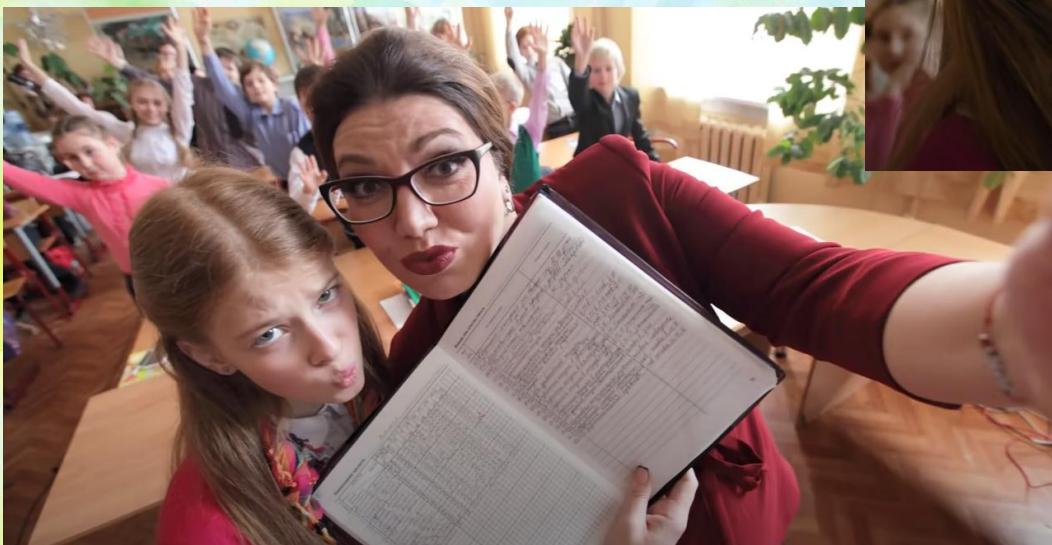
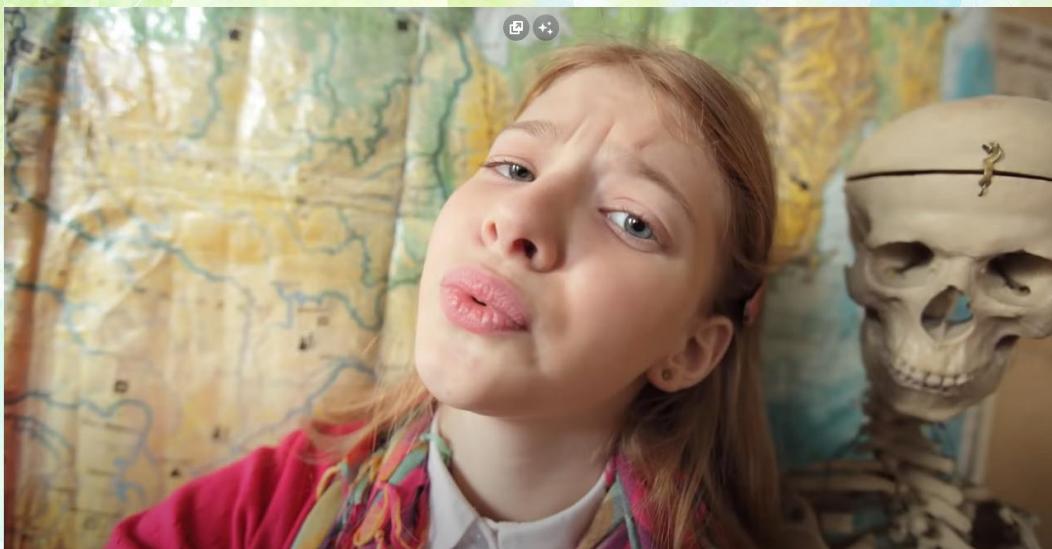
Периодическое эксплозивное расстройство характеризуется повторяющимися краткими эпизодами верbalной или физической агрессии или разрушения имущества. Такое поведение определяется неспособностью контролировать агрессивные побуждения, причем интенсивность или степень выраженности вспышек агрессии несоразмерны провоцирующим или вызывающим их психосоциальным стрессовым факторам. Симптомы не объясняются в большей мере другим психическим и поведенческим расстройством или нарушением нейропсихического развития и не являются проявлением поведения с хроническим гневом и раздражительностью (напр., при оппозиционно-вызывающем расстройстве). Такая форма поведения является настолько выраженной, что приводит к значительным нарушениям в личной, семейной, социальной, учебной, профессиональной или других важных сферах функционирования.



# ЗАВИСИМОСТЬ ОТ СЕЛФИ (Ералаш «Селфи», выпуск №306)



# ЗАВИСИМОСТЬ ОТ СЕЛФИ (Ералаш «Селфи», выпуск №306)



# Памятник новому поколению (Швеция)



# Аддикции



# **Расстройства вследствие аддиктивного поведения (Блок L2-6C5)**

## **6C50    Расстройство вследствие пристрастия к азартным играм**

6C50.0 Расстройство вследствие пристрастия к азартным играм, преимущественно онлайн

6C50.1 Расстройство вследствие пристрастия к азартным играм, преимущественно онлайн

6C50.Z Расстройство вследствие пристрастия к азартным играм, неуточненное



## **6C51    Расстройство вследствие пристрастия к компьютерным играм**

6C51.0 Расстройство вследствие пристрастия к компьютерным играм, преимущественно онлайн

6C51.1 Расстройство вследствие пристрастия к компьютерным играм, преимущественно офлайн

6C51.Z Расстройство вследствие пристрастия к компьютерным играм, неуточненное



# ОПРЕДЕЛЕНИЕ И ПРОИСХОЖДЕНИЕ АДИКЦИИ

**Адикция** (англ. Addictions – пагубная привычка) – одна из форм отклоняющегося поведения, выражающаяся в уходе от реальности посредством изменения психического состояния.

Адикции придаётся сверхценное значение.

Болезненное пристрастие к определённым веществам, предметам, действиям.

Фиксация на первом позитивном опыте «Я не втянусь!»

Влечёт за собой сильное желание повторить пережитое изменённое состояние сознания ещё.

Особое чувство возможности по желанию контролировать своё психическое состояние посредством использования ранее приобретённого опыта, и уверенность в том, что этот опыт никогда не подведёт.

Фиксация необходима для «запуска» аддиктивного процесса – дальнейшего обращения к аддиктивному агенту с помощью которого будущий адикт достигает желаемого психического состояния.

Эйфория, психическая релаксация, ощущение «взлёта», чувство беззаботности, усиление воображения. Очень важным элементом, объясняющим привлекательность фиксации, является особое чувство обретения психологической свободы, возможности в любое время контролировать, изменять своё психическое состояние. Это чувство контроля становится своего рода интимным секретом и имеет большое значение в начале аддиктивной динамики. Создаётся опасная иллюзия самодостаточности, независимости, свободы. В реальности фиксация не расширяет, а ограничивает свободу, она высасывает, поглощает энергию, связывая её в осуществление одноплановой активности.

## ВЛИЯНИЕ ДЕСТВА - НЕ ФОРМИРУЕТСЯ ИНТЕГРАЛЬНАЯ КАРТИНА ОТНОШЕНИЙ С МИРОМ

1. дистанцируются от окружающих, вместо того, чтобы устанавливать с ними связь. Родители таких детей, как правило, не имели времени для общения с ними
2. родители могли быть носителями аддиктивного поведения, например, работоголизма. Попытки детей устанавливать с родителями более близкие контакты не приводили к положительным результатам;
3. в семье преобладали отношения друг к другу как к объектам, необходимым для манипуляции. Дети обучались такому отношению к людям с детства, и поэтому оно не является для них чуждым.

Такие типы семьи формируют у детей чувства внутренней пустоты и изоляции, с возникновением желания заполнить эти чувства путём создания в своих фантазиях особого мира, герои которого заменяют реальность.



Гарри Поттер и его вн.мир

Стиль воспитания в таких семьях не предрасполагает к умению человека быть самим собой. Человек не настроен на поиск резервов внутри себя, он не умеет этого делать и поэтому выбирает путь наименьшего сопротивления, уходя в аддиктивные реализации.

Упрощённые подходы к жизни постепенно захватывают человека. И если он и задаёт себе какие-то вопросы, то они, как правило, чрезвычайно просты и сводятся примерно к следующему: «Зачем думать о жизни, она и так трудна, не надо брать ничего в голову. Я не нуждаюсь в людях, мне никто не нужен. Зачем я буду заставлять себя контактировать с кем-то, если я не хочу этого делать? Зачем решать проблемы, которые трудно решить? Доверять можно только объектам, вещам и событиям, которые, в отличие от людей, более надёжны и предсказуемы».

# Иерархия потребностей Маслоу

Абрахам Маслоу - видный американский психолог, основатель гуманистической психологии.

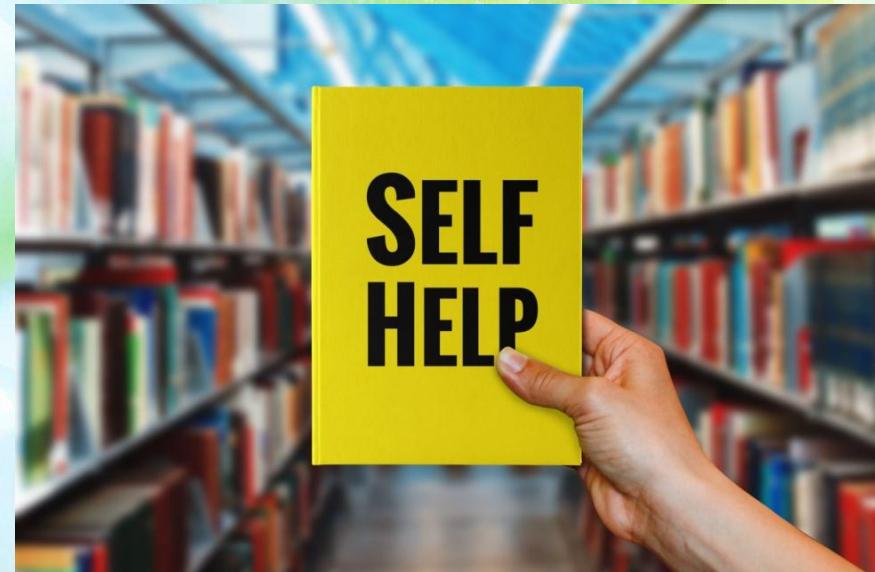
Ни в одной из его публикаций нет схемы-пирамиды, напротив, он считал, что иерархия потребностей не фиксированна и зависит от индивидуальных особенностей каждого человека.



# **ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ АДДИКТОВ**

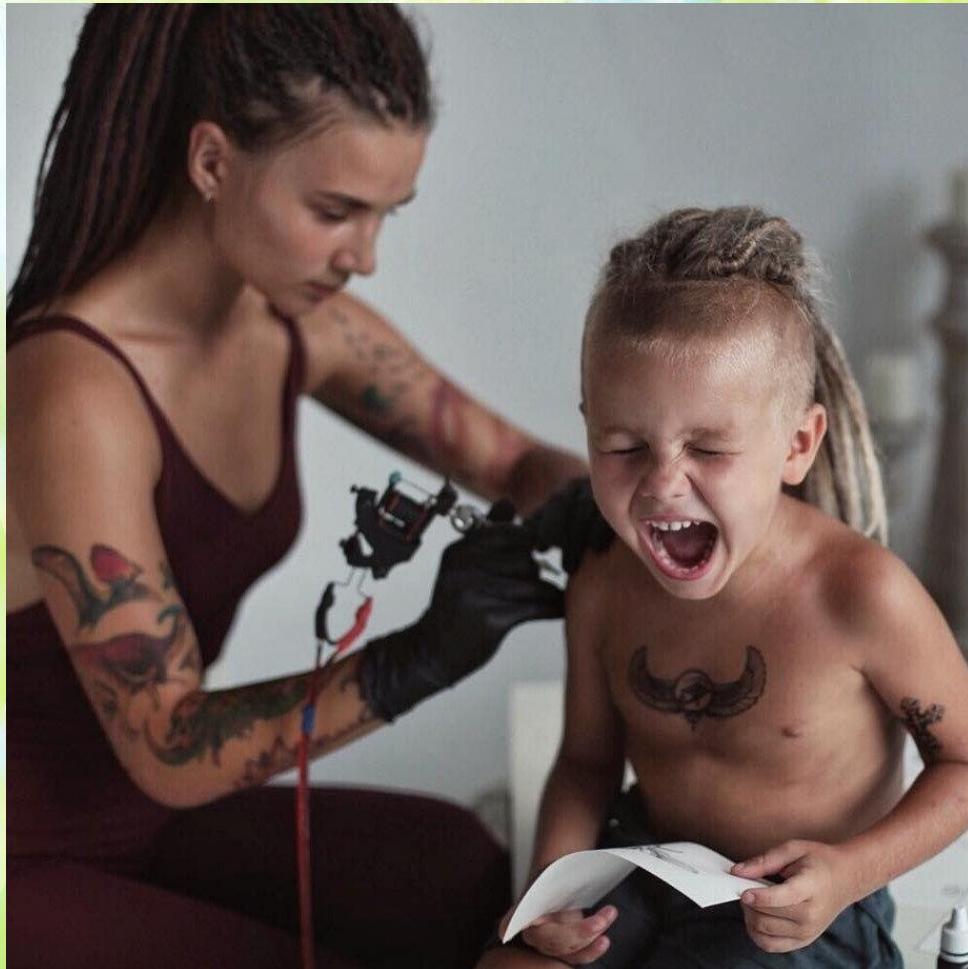
1. Слабое супер-Эго, мотивация на немедленное и гарантированное получение удовольствия: не обращается внимание на отдалённые по времени отрицательные последствия, недостаточно представлены самоанализ, чувство вины, стыда.
2. Прогрессирование аддикции обусловлено нарушениями в структуре эго. Недостаточность Эго затрудняет преодоление фрустрации, мешает формированию необходимых профессиональных и социальных навыков, волевых функций.
3. Психологический дискомфорт, вызванный неудовлетворённостью человека своим ролевым поведением, несоответствием ложного и первичного SELFa. В результате аддиктивной реализации происходит временное избавление от ролевого поведения, облегчает выход за пределы прагматичной реальности, вызывает возникновение трансцендентного состояния с чувством слияния с Высшей силой и космосом, природой, ощущением себя вне времени и пространства, единство со своим первичным SELFом.
4. Аддиктивный процесс развивается из-за активизации травматического опыта в бессознательном. Эти комплексы провоцируют неосознанное беспокойство, тревогу, дистимическое состояние, генерализованное чувство вины.
5. Аддиктивный процесс стимулируется затруднениями в установлении социальных контактов, социальной фобией, чувством пустоты, скуки и одиночеством.
6. Развитию аддикции способствует воспитание в условиях недостаточной эмоциональной поддержки со стороны родителей и/или первичной группы – наиболее близких членов семьи в первые годы жизни.
7. Эмоциональная нестабильность в жизненной ситуации оказывает давление, аддикция даёт возможность без вреда для себя вызвать чувство психологического комфорта и избавиться от негативных мыслей и чувств.

8. Аддиктивная дружба – создаёт иллюзию взаимной привязанности и понимания.
9. Трудности вербализации своего состояния – Алекситимия. Связь с первичным SELFом, переживаниями, присущими человеку в более «чистом» виде в довербальном периоде развития.
10. Аддикт не чувствует опасности аддикции, убеждая себя в том, что ничего страшного не происходит, так как он, в отличие от других, всегда может остановиться. Аддикт выстраивает психологическую защиту, чтобы оградить свою аддиктивную систему от неаддиктивного Я и от критики окружающих. Такая логика даёт возможность продолжать аддиктивные реализации, даже если происходящее вредит социальным интересам и здоровью.
11. Противоположных эффект самобичевания, чувства вины и стыда.
12. Предпочитают общению с людьми общение с объектами, явлениями, событиями.
13. Создание аддиктивной группы по интересам. При этом члены группы не имеют глубоких привязанностей друг к другу. Объединяющей группу единственной связью является аддиктивная реализация. Межличностные отношения аддиктов чрезвычайно поверхностны.



## ПРЕДПОСЫЛКИ

Причины возникновения аддикции специалисты связывают с генетическим фактором. Если у родителей имеется подобная проблема, то вероятность того, что патологическая привязанность возникнет у ребенка, возрастает.



Кто мы такие?

Гены,  
наше тело,  
общество

Брачные ритуалы грызунов и религиозные практики жителей тропиков, воздействие стресса и «анатомия плохого настроения» — Роберт Сапольски блестяще соединяет передовые научные открытия с ироничными наблюдениями о сложности бытия.

При  
поддержке



Книжный проект  
Дмитрия Тоника

alpina  
popular  
science

Роберт Сапольски

К другим факторам, провоцирующим формирование аддикции, относятся психические особенности ребенка и социальные условия развития его личности.

- неблагоприятная семейная обстановка;
- нарушение эмоциональной связи между ребенком и родителем;
- чрезмерная опека со стороны родителей;
- недостаточное внимание и участие родителей в жизни ребенка;
- проблемная социализация ребенка;
- болезненный процесс адаптации к новым условиям;
- особенности характера: отсутствие силы воли, неумение говорить «нет»;
- заниженная самооценка;
- неустойчивость психического статуса;
- длительное нахождение в состоянии стресса.

Согласно статистике, уровень интереса молодых людей к наркотикам и алкоголю сейчас ниже, чем в начале 2000-х, и ещё ниже, чем был в 1990-х.

Сейчас другая крайность: многие подростки – за ЗОЖ, ПП и еду без глютена. Это не значит, что они ничего опасного не попробуют, но такой моды на алкоголь и табак, как раньше, сейчас нет.

## **Основные причины употребления ПАВ подростками:**

1. Любопытство.
2. Имитация свободы и взрослости.
3. Расширение эмоционального спектра.

# Чем отличаются эмоции от чувств?

ЭМОЦИИ	ЧУВСТВА
Кратковременны (12 минут)	Сохраняются длительно
Привязаны к ситуациям и событиям	Привязаны чаще всего к людям
Одна и та же эмоция может проявляться в разных чувствах	Одно и то же чувство может проявляться в разных эмоциях

# Практикум. Три способа выражения эмоций:

- 1) Вербально – словами (проговорить).
- 2) Невербально – мимика, жесты, тон голоса.
- 3) Действие.



Как я могу выразить \_\_\_\_\_ (название эмоции)  
тремя способами:

Сказать (вербально) \_\_\_\_\_

Показать (невербально) \_\_\_\_\_

Сделать (действие) \_\_\_\_\_

Описать основные эмоции: удивление, радость, интерес,  
грусть, гнев, смущение, страх, обиду.

**Пример:** Как я могу выразить **удивление** тремя способами:

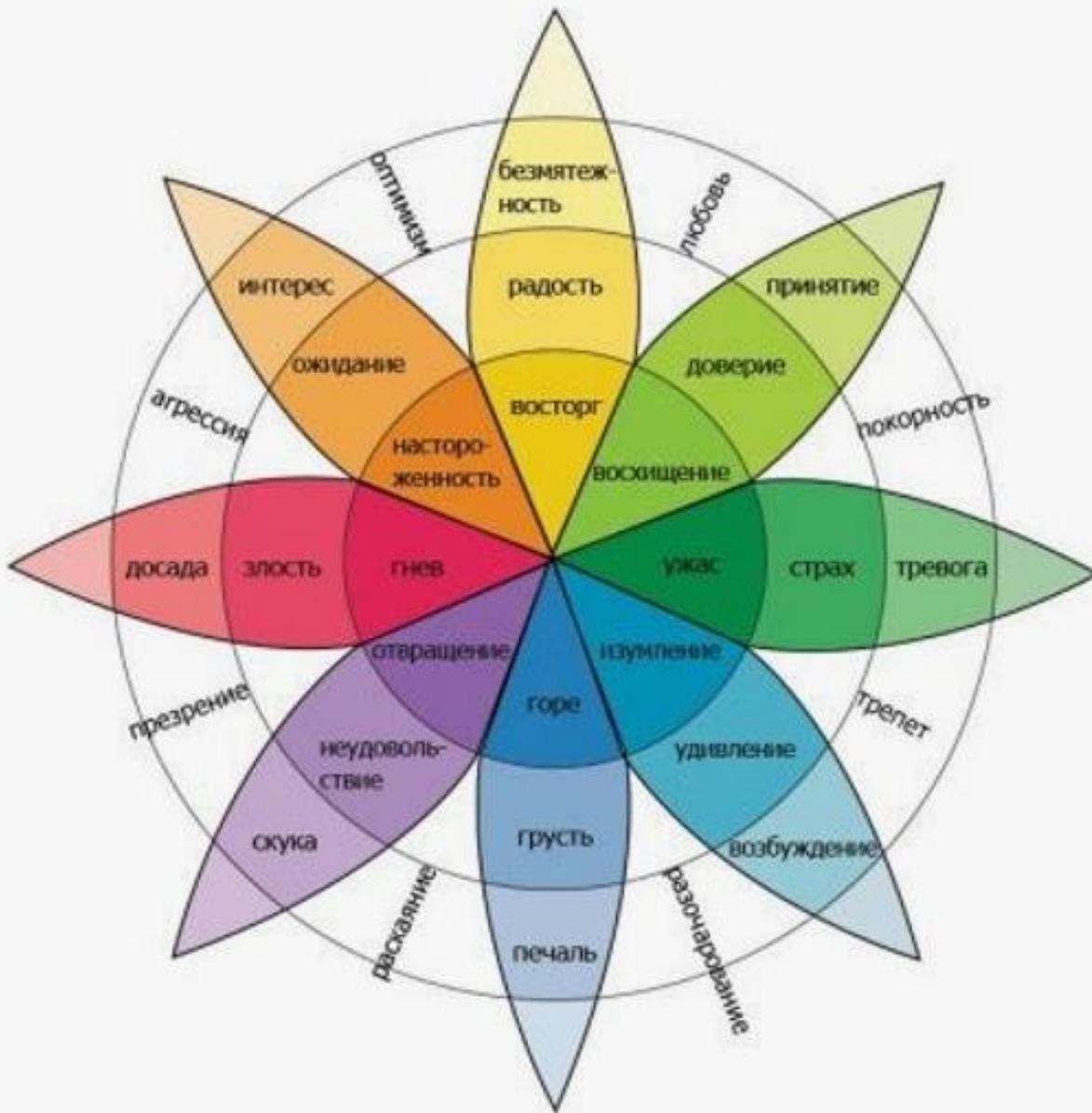
**Сказать (вербально):** «Я удивился, я удивлён» (всегда только я-сообщение, не «удивительно», и не «ты меня удивляешь»).

**Показать (невербально):** округлить глаза, поднять брови.

**Сделать (действие):** вскинуть руки, приложить руку к груди, подёргать кого-то за руку «Смотри, смотри!», оглянуться, подпрыгнуть на месте.

P.S. В процессе выполнения задания обращаться к таблице «Эмоции и чувства» при затруднениях.

# Колесо эмоций Роберта Плутчика

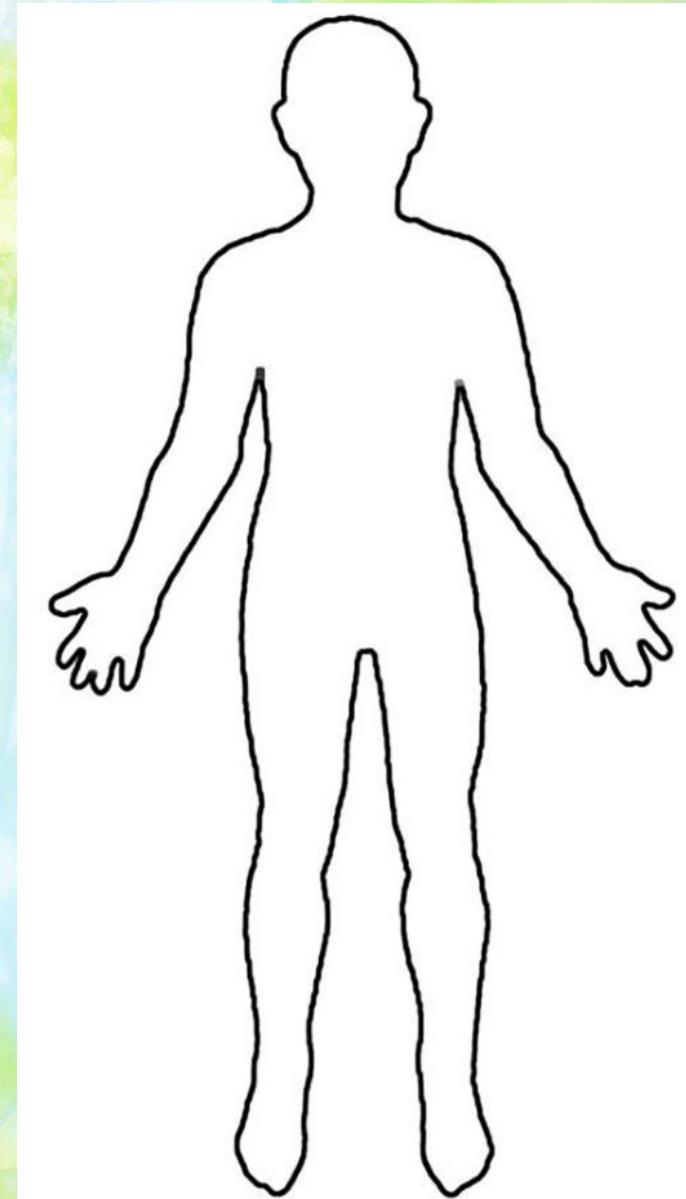


Центральный круг на колесе – это аффекты.

Средний круг – базовые эмоции.

Внешний круг – некоторые сложные эмоции.

# Упражнение «Где живёт эмоция»/«Путешествие по своему телу»



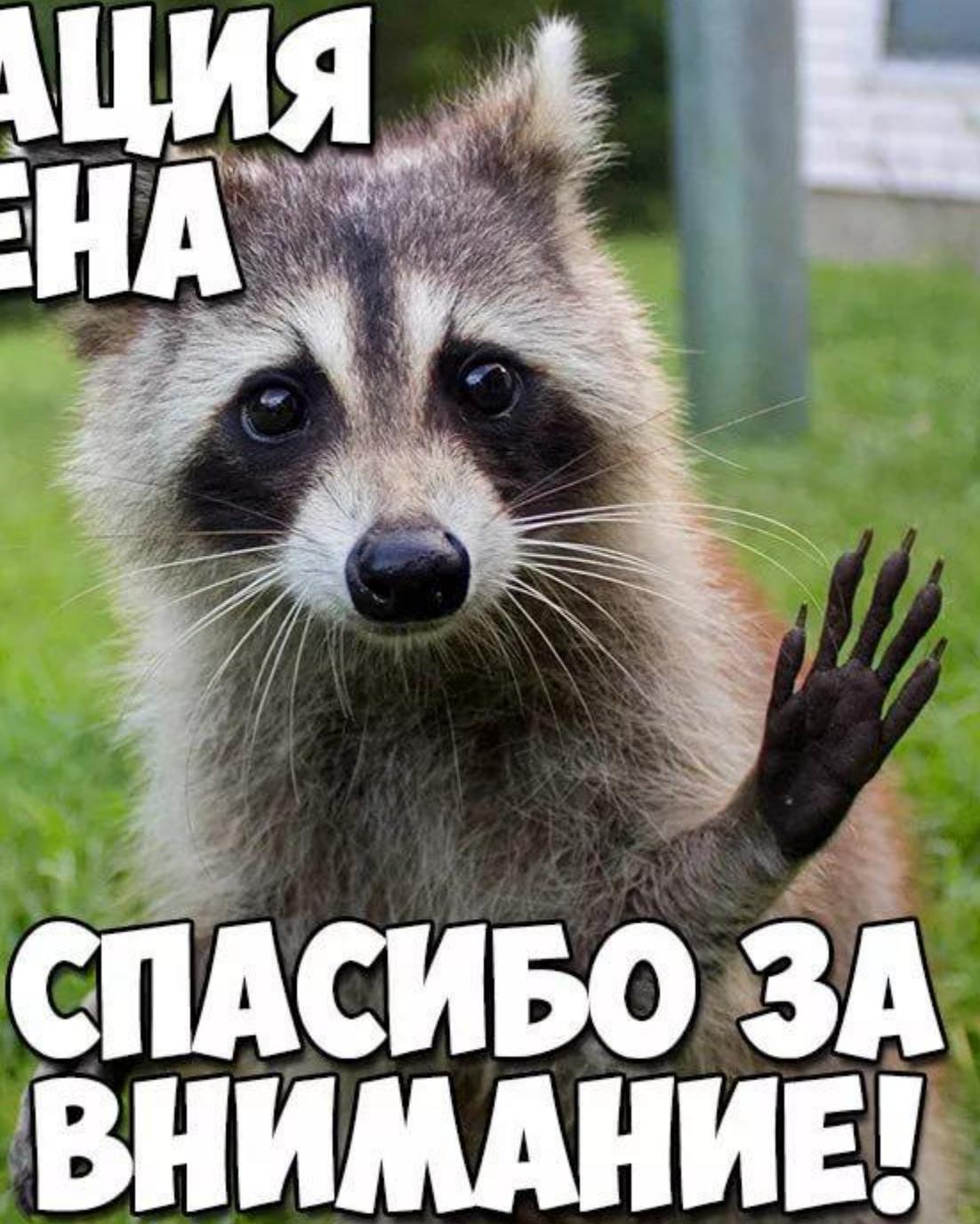
Если хотите, чтобы ребёнку с Вами было проще общаться, чтобы было проще понять свои эмоции, запомните фразы, которые желательно исключить в процессе общения:

1. «Не выдумывай, это совсем не больно, мелочи», «Подумаешь, а в Африке дети вообще с голода умирают».
2. «Прекрати! Не могу больше слышать твой рёв/твоё нытьё».
3. «Как не стыдно? Все на тебя смотрят!»
4. «Хватит дурачиться! Сколько можно баловаться?»
5. «А мне, думаешь, легко?! Я и так с тобой уже намучилась».
6. «А я же говорила...»
7. «Что, здесь кому-то очень весело?»
8. «Нет, я не плачу, просто соринка в глаз попала».
9. Не говорите бессмысленные и красивые фразы типа: «Всё, что нас не убивает, делает нас сильнее».

## **Что можно сделать в любой эмоциональной ситуации:**

1. Признать право подростка на эмоции. «Да, грустить – это нормально». Или, если ребёнок подходит к Вам и говорит, что ему скучно, ответить: «Да, скучать – это нормально». И злиться иногда тоже нормально...
2. Отразить эмоции подростка, побыть зеркалом: «Я вижу, что тебе действительно тяжело», «Я вижу, что ты действительно напуган».
3. Выслушать, не перебивая. «Как будешь готов, расскажи мне. Я готова слушать».
4. Постараться присоединиться. Конечно, не рыдать вместе со своим подростком, у которого драма из-за перепалки с другом, а просто сказать: «Я здесь, с тобой. Я не против тебя, твоих эмоций. Я на твоей стороне. Если тебе действительно грустно, страшно, обидно, я с тобой». Эти слова очень важны.

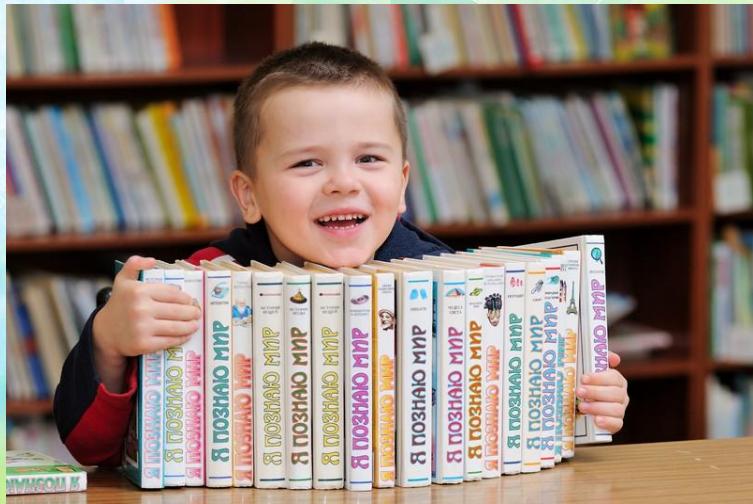
**ПРЕЗЕНТАЦИЯ  
ОКОНЧЕНА**



**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**

# Ребёнок – это

- человек, не достигший самостоятельности;
- человек повышенной ценности;
- человек, который что-то несёт миру;
- природная энергия и сообразительность;
- ни к чему не приспособленное существо;
- субъект со своими мыслями, желаниями, вкусами, талантами;
- объект воспитания и т.д.



# **Каждый ребёнок задаёт вопросы:**

- Мама, а ты меня любишь?
- Мама, а я тебе нужен?

# **Каждый ребёнок высказываеться:**

- Мама, мне с тобой никогда не страшно!
- Мама, я тебя очень люблю!



# **Ловушки для родителей:**

1. Не собираться всей семьёй.
2. Обращаться к детям, а не говорить с ними, не слушать их.
3. Никогда не давать ребёнку ошибаться, решать всё за него.
4. Говорить: «Если я узнаю, что ты употребляешь, то я тебя убью» или «Если напьёшься, то я не знаю, что я с тобой сделаю» и т.п.
5. Осуждать ребёнка, когда он говорит «НЕТ».
6. Жить по принципу: «Делай то, что я говорю, а не то, что я делаю».
7. Делать за него, а не вместе с ним.
8. Применять насилие.

# Ловушки для мам:

1. Создавать образ «плохого отца».
2. В одиночку воспитывать сына.
3. Контролировать жизнь детей.



# Дорога «8 шагов»:

1. Сохраняйте спокойствие и достоинство.
2. Разберитесь в ситуации.
3. Сохраните доверие ребёнка.
4. Знайте о признаках употребления ПАВ.
5. Измените своё отношение к ребёнку.
6. Не позволяйте собой манипулировать.
7. Не исправляйте за ребёнка ошибки (можно только помочь).
8. Меньше говорите – больше делайте.

**Самое важное для подростка:**  
Пример взрослого человека;  
Доверие;  
Друзья.



Ю. Б. Гиппенрейтер

У нас  
**РАЗНЫЕ**  
характеры...  
Как быть?



Книга  
обо всем  
и для  
всех

Ю.Б. Гиппенрейтер  
Продолжаем  
общаться  
с ребенком  
**ТАК?**



Ю. Б. ГИППЕНРЕЙТЕР

Общаться  
с ребенком

**Как?**



Ю. Б. ГИППЕНРЕЙТЕР

Родителям:  
**КНИГА**  
ВОПРОСОВ  
и ОТВЕТОВ



Что  
ДЕЛАТЬ,  
ЧТОБЫ  
ДЕТИ

желание учиться, умение  
делать и радость  
своего выполнения

Ю. ГИППЕНРЕЙТЕР

Большая  
**КНИГА**  
общения  
с ребенком

ВСЯ  
СЕРИЯ  
в одной  
книге!

- Безусловное внимание
- Помощь ребенку
- Активное слушание
- Понимание ребенка

Ю. ГИППЕНРЕЙТЕР

**САМАЯ  
ВАЖНАЯ  
КНИГА**

для  
РОДИТЕЛЕЙ

всесторонняя  
в одном томе

Ольга  
Григорьева

Avito

ВСЕ МЫ  
РОДОМ  
ИЗ  
ДЕТСТВА

ЕКАТЕРИНА  
МУРАШОВА



ДОЛЖНО ЛИ  
ДЕТСТВО БЫТЬ  
СЧАСТЛИВЫМ?

ЕКАТЕРИНА  
МУРАШОВА



ДЕТИ-  
ТЮФЯКИ  
И ДЕТИ-  
КАТА-  
СТРОФЫ

ЕКАТЕРИНА  
МУРАШОВА



ЛЕЧИТЬ  
ИЛИ  
ЛЮБИТЬ  
?

ЕКАТЕРИНА  
МУРАШОВА



ЛЮБИТЬ  
ИЛИ  
ВОСПИ-  
ТЫВАТЬ  
?

ЕКАТЕРИНА  
МУРАШОВА

