



# ЗАВИСИМОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ

Авторы: Ю. Г. Лапшин

---

ЗАВИСИМОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ, системное изменение психич. процессов и поведения, для которого характерно непреодолимое желание или стойкая потребность в к.-л. веществе, объекте, действии («аддиктивном агенте»), вызывающем удовольствие, эйфорию, снятие напряжения, приятное *[изменённое состояние сознания](#)*. В науч. лит-ре также принят термин «аддикция» (англ. addiction – пристрастие). При определённых условиях любой акт поведения способен вызвать З. п., поэтому в качестве зависимого, или аддиктивного, поведения обычно рассматриваются наиболее деструктивные для личности и общества формы поведения.

Наиболее исследованным классом З. п. является т. н. химич. зависимость от употребления психоактивных веществ (см. *[Алкоголизм](#)*, *[Наркомания](#)*). Среди др. видов З. п. выделяют зависимость от азартных игр [лудомания, людомания (от лат. ludus – игра), или гэмблинг (от англ. gamble – азартная игра)], от работы («трудоголизм»), от экстремальных ситуаций («адреналиновая зависимость»), компьютерная зависимость (от компьютерных игр, порнографии, программирования, «интернет-зависимость»), зависимость отношений (сексуальная, любовная, зависимость избегания), аддикция к трате или накоплению денег, к еде и др. Особой формой зависимости отношений считается созависимость – склонность к вступлению в отношения с зависимыми людьми (напр., брак).

Для всех вариантов З. п. характерны: сверхценность объекта зависимости, эйфория от него, возрастающее привыкание к нему, симптомы отмены (*[абстиненция](#)*), конфликт с окружающими и самим собой, рецидив. Аддиктивное желание импульсивно и компульсивно (возникает вновь и вновь, т. н. тяга), часто удовлетворяется за счёт др. сфер жизни и интересов др. людей, ведёт к потере самоконтроля и постепенной

девальвации принципов и ценностей. Развитие З. п. приводит к изменению образа жизни, нарушению режимов сна/бодрствования и отдыха/нагрузки, в результате чего страдают все сферы жизни зависимого человека, в т. ч. здоровье, отношения со значимыми людьми, социальное положение.

Удовольствие от реализации аддиктивного желания связано с защитным механизмом «ухода от реальности» для совладания с любым физич. или психич. напряжением, конфликтом, стрессом или болью. По мере развития З. п. интенсивность доставляемого удовольствия снижается (явление повышения толерантности), человек испытывает всё меньшее облегчение и вынужден учащать и усиливать действия, направленные на объект зависимости, а при невозможности удовлетворения потребности в объекте зависимости или при попытках отказаться от него испытывает всё большие эмоциональные трудности (дисфория, тоска, депрессия) и неприятные физиологич. реакции, что соответствует абстинентному синдрому при химич. зависимости. На конечных стадиях удовольствие минимизируется, а достижение объекта зависимости приносит лишь кратковременное облегчение дискомфорта, постоянно нарастающего в жизни зависимого человека; возможна замена переставшего удовлетворять аддиктивного агента на более сильный.

В развитии З. п. можно выделить 4 стадии: 1) открытие возможности получения нового, ни с чем не сравнимого удовольствия; фиксация на аддиктивном агенте сопровождается эмоциональным подъёмом (эйфория, релаксация, ощущение «взлёта», свободы и т. п.); 2) целенаправленное получение удовольствия с помощью аддиктивного агента, формирование сверхценного отношения к нему, перераспределение всех ресурсов личности в пользу зависимого поведения с ущербом для др. сфер жизни; 3) стадия совладания с трудностями, на которой осн. мотивом аддиктивного поведения становится желание избавиться от негативного психич. состояния (тревоги, напряжённости); 4) тотальное доминирование зависимого поведения над всеми остальными формами поведения, прогрессирующий уход от реальности, асоциальное поведение.

На развитие З. п. влияет комплекс наследственных, характерологич. и социальных факторов, меняющихся на разных стадиях жизни индивида. Предположения о

наследственной предрасположенности к З. п. связывают с особенностями обмена серотонина и др. [медиаторов](#). В [психоанализе](#) зависимая личность в соответствии с теорией [психосексуального развития](#) относится к «оральному» типу личности, фиксированной на инфантильном удовольствии от поглощения, что и формирует соответствующие [защитные механизмы личности](#), направленные на обладание, невротич. возвращение к источнику удовольствия. Формированию З. п. способствуют неуверенность в себе, личностная незрелость, «комплекс недостаточности» (низкая самооценка, неудовлетворённость собой и своей ролью в жизни). Ни один из характерологич. факторов не является постоянным или обязательным для формирования З. п. В качестве социальных факторов, влияющих на развитие зависимой личности, выделяют воспитание в неблагополучной семье, стрессы, в т. ч. резкую смену социального статуса и переживание социальных потрясений, вызывающих искажения ценностной иерархии, и др.

Совр. междунар. классификация болезней DSM-IV выделяет некоторые виды З. п. как отд. расстройства. Наиболее распространённой формой психологич. помощи при З. п. является регулярное посещение групп самопомощи, функционирующих на базе принципов, разработанных группами [«Анонимных алкоголиков»](#). Терапевтич. эффект посещения этих групп обеспечивается публичным признанием собственной З. п. как серьёзной проблемы, поглощающей всю жизнь человека, включением в сообщество людей, борющихся с ней, возможностью обращения к их опыту и поддержке, а также опорой на духовные силы. По мере освобождения от З. п. участники сохраняют связь с группой, делясь своим опытом жизни в состоянии зависимости и её преодолением, выступая в качестве наставников для новичков. Помимо групп самопомощи в лечении З. п. эффективную роль играет индивидуальная и семейная психотерапия, а также замещение патологич. и социально неприемлемых форм зависимого поведения позитивными альтернативами, в качестве которых чаще всего выступают «трудоголизм» (как замещение химич. зависимости или гэмблинга), спортивная аддикция и т. п.

## Литература

Лит.: Addictive behaviors / Ed. W. Miller. Oxf., 1983; Bergler E. The psychology of the

gambling. 2nd ed. N. Y., 1985; Greenfield D. N. Virtual addiction. Oakland, 1999; Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В. Социодинамическая психиатрия. М., 2000; Гоголева А. В. Аддиктивное поведение и его профилактика. 2-е изд. М., 2002; Горски Т. Т. Путь выздоровления. М., 2006; Москаленко В. Д. Зависимость: семейная болезнь. М., 2006.