

Феномен зависимости, созависимость. Подходы к профилактике зависимого поведения

БГМУ

Что собой представляет явление зависимости? Обобщенно это - состояние необходимости или потребности в чем-то или в ком-то для поддержки, функционирования или выживания. Согласно толковому словарю русского языка [3], зависимость трактуется как подчиненность другим (другому) при отсутствии самостоятельности. Зависимость, несамостоятельность как черта личности всегда находит отражение в поведении человека.

Как известно, в настоящее время рассматриваются различные виды зависимостей как химической (от алкоголя, наркотиков), так и нехимической (поведенческой). С 80-х годов прошлого столетия наука о зависимости от психоактивных веществ (алкоголя и наркотиков) стала называться аддиктологией. Наряду с этим аддиктология рассматривает и такие типы нехимической зависимости (аддикции), как азартные игры (гемблинг), зависимость от компьютера (интернета), позволяющая завязывать виртуальные знакомства, осуществлять постоянный поиск информации, выходить на порносайты. Появилась своеобразная зависимость от СМС сообщений, когда человек вместо живого общения ограничивается перепиской через мобильные телефоны, постоянно находится в напряжении, ожидая новой информации. Выделяют также аддикцию к трате денег, невозможность человека контролировать расход своих денежных средств, поскольку незамедлительно покупаются часто ненужные вещи. При ургентной аддикции постоянно ощущается нехватка времени, человек находится под контролем обязанностей.

Жажда познания, влечение к духовному поиску, поиску истины может предопределить интерес к «новой религии», что в ряде случаев обуславливает попадание в деструктивную культовую организацию и формирование зависимости от «новой» информации, «нового уклада», от своих «духовных наставников».

Зависимое поведение проявляется и при нарушениях пищевого поведения, что в большей степени свойственно девушкам и молодым женщинам, чем представителям мужского пола. Здесь, с одной стороны, находится переедание и булимия. С другой, - нездоровый в психологическом отношении климат ближайшего окружения, влияние средств массовой информации, мода на диеты, обеспечивающие «стройность», демонстрация «красоты» с подиумов предопределяет еще более опасное для психологического и физического здоровья человека ограничение в пище, доходящее до жестких методов контроля количества и качества (по содержанию калорий) съеденных продуктов с самовызыванием рвоты, применением мочегонных и слабительных средств. Закрепляются гнетущие человека навязчивые, а затем и трудно преодолимые (компульсивные) мысли о необходимости строгого соблюдения всех самим же разработанных ограничений. В противном случае закономерно возникает чувство вины.

Попавший в зависимость как от психоактивных веществ, так и нехимических

форм зависимости, отличается от здоровых людей по психологическим, физиологическим характеристикам и особенностям поведения. Происходит пересмотр ценностей, жизненных ориентиров без учета вредных последствий. Самым важным, необходимым теперь выступает потребность принять спиртное, наркотик к тому же с постоянным наращиванием дозы (зависимость от психоактивных веществ). При нарушениях пищевого поведения значимым является избежать прибавки веса, расширяя круг экстремальных мер «контроля» внешности при анорексии. Когда склонность к азартным играм приобретает патологический характер, постоянно повторяется и часто усиливается участие в азартной игре, несмотря на обнищание семьи, нарушение внутрисемейных отношений, крах по службе. Вовлеченный в деструктивную культовую организацию становится настолько поглощенным деятельностью на благо «современного» «международного духовного движения», что нередко оставляет учебу, перестает совершенствоваться в профессиональном отношении, готов отдать (и отдает) нажитые материальные ценности (квартира, машина, дача) в культ.

Таким образом, у попавшего в зависимость нарушается способность контролировать свое поведение. Для достижения нужного эффекта требуется повышение дозы психоактивного вещества, более активное участие в азартной игре, более самоотверженная работа «на культ» и т. д. При этом не учитываются пагубные последствия (вовлечение в антисоциальные компании, воровство, распад семьи, болезни). В то же время прекращение на время захватывающей и ставшей привычной деятельности вызывает состояние дискомфорта, раздражения, беспокойства, снижение настроения. Могут возникать психические расстройства [5]. В структуре психозов, что мы неоднократно наблюдали в своей практике, как проявление симптома зависимости, выступает бредево-галлюцинаторная симптоматика с явлениями психического автоматизма. В этих случаях культистами «управляли», они «слышали голос» своего духовного наставника, который нередко заставлял уходить в иной мир, что приводило к попыткам самоубийства. Острые психические расстройства под влиянием лечения могут пройти, но остается сформированное зависимое расстройство личности, когда человек теряет свое «Я», свою самостоятельность. Он перекладывает на других большую часть важных решений в своей жизни, подчиняет свои собственные потребности потребностям других людей, от которых зависит, не желает предъявлять даже разумные требования людям, от которых находится в зависимости, испытывает чувство неудобства или беспомощности в одиночестве из-за чрезмерного страха неспособности к самостоятельной жизни. При этом постоянно имеется страх быть покинутым тем лицом, с которым тесно связан.

Различные виды зависимостей легче всего формируются у тех, где есть наследственная отягощенность в отношении зависимостей, кто испытал на себе с детства проявления различных форм насилия (физическое, духовное, сексуальное, эмоциональное). К сожалению, в таких случаях ребенку в процессе его развития приходится сталкиваться с этим уже в семье. Переживается чувство одиночества, страха, горя, злости и, главное, стыда. А, как известно, в эмоциях человека обобщенно отражается отношение к окружающему миру и к себе.

Иногда со стороны семья может выглядеть благополучной: есть отец, мать, имеется материальный достаток, ребенок накормлен, одет. Однако психологический климат в семье достаточно напряженный, отношения между членами семьи носят формальный характер. Одна пациентка с нарушениями пищевого поведения, описывая систему отношений в семье, сравнивала ее жизненный уклад со шкафом. На полку такого шкафа, казалось, можно разложить, расставить все вещи, обеспечив нужный порядок. Но мать не знала и не пыталась узнать, что представляет внутренний мир ее дочери, какие у нее интересы, желания, переживания. Девочка не испытывала душевного тепла от такого общения, ласки, глубокого внимания и чувствовала себя одинокой, недостаточно успешной. Для повышения самооценки решила привести к идеальной форму собственного тела. Целеустремленно, активно работая в этом направлении, довела себя до выраженного истощения. Утратился интерес к учебе, затем и профессиональной деятельности. С утра мысль навязчиво работала над расчетом калорий в пищевых продуктах, которые можно позволить себе потребить. Изнурительные физические нагрузки, жесткий распорядок дня, прием слабительных и мочегонных препаратов - и на выходе - анорексия с выраженным истощением, сбоям в работе внутренних органов. Резкое похудание, что неестественно для нормального функционирования организма, может привести в последующем к неконтролируемому потреблению пищи в больших количествах (булимии). Практика показывает, что в запущенных случаях (с несвоевременным началом лечения) из-за непреодолимого влечения, утраты контроля пациенты с анорексией совершают иногда кражи из магазина, из сумок покупателей. При этом, как ни странно, родители начинают задумываться о необходимости обращения за специализированной помощью у психиатров, психотерапевтов, когда случайно обнаруживают у дочери повестку в суд в связи с подобным правонарушением.

Культист попадает в зависимость от своих «духовных наставников», в определенной степени сопоставимой с зависимостью от психоактивных веществ, от азартных игр и др. Наибольший риск поддаться сектантской агитации возникает при повышенной внушаемости, склонности быть ведомым, пассивным. Вербовщики одерживают победу над тем, кто в большей степени ориентирован на своих бытовых проблемах, кто ищет помощи в улаживании семейных конфликтов, надеется улучшить свое психическое здоровье, приобрести «деловые качества» и т.д. Особенно легко вовлекаются в секту те, кто жаждет получить в своей проблемной ситуации эмоциональную поддержку. Эти люди чувствуют себя незащищенными при психологическом стрессе. Поэтому применяемые в секте методики «бомбардировки любовью», игры, подобные детским, пение, объятия, лести используются по назначению, достигают своей цели. Для таких личностей уход из секты воспринимается как уход в одиночество, возврат к прежним психотравмирующим проблемам. Известный русский психиатр С. С. Корсаков считал, что они находят в секте избавление от своих жалоб.

Вовлекают в секту, рассчитывая на доверчивость людей и незнание того, что представляют собой эти организации. С позиций социального аспекта секта - организация или группа людей, которые замкнулись на своих узких интересах

(включая культовые), не совпадающих с интересами общества, безразличных или противоречащих им. В религиозном аспекте секта - община, отколовшаяся от господствующей церкви. Она может представлять собой какое-либо братство, руководствующееся своим отдельным, самобытным учением о вере. Новые секты, называемые деструктивными, тоталитарными, не зря своей деятельностью вызывают обеспокоенность мировой общественности, Европейского парламента, поскольку они ведут к духовному, психическому и физическому разрушению личности, созидательных традиций, общества в целом [4, 7, 8]. Они преследуют цель захвата власти, вмешательства в политику, обогащения за счет обращения в рабство своих подданных. Тоталитарный режим, как известно, характеризуется полным подавлением демократических свобод и прав личности, насилием. В сектах осуществляется скрытое психическое насилие, контроль над сознанием и поведением адептов. Как только удастся завлечь новичка в культовую организацию, его ни на минуту не оставляют «без присмотра». Например, в секте Муна («Церковь унификации») по специальной инструкции, названной «сэндвич», вновь прибывший попадает под бдительную опеку двух опытных адептов, не дающих ему возможность сойти с «пути истинного».

В качестве «почвы» зависимостей, что наиболее очевидно при алкогольной и наркотической зависимости, рассматривается родительская семья, где рос и воспитывался субъект. Нередко это семьи проблемные. Как известно, нормально функционирующая «семья - основанная на браке или кровном родстве малая группа, члены которой связаны общностью, взаимной помощью и моральной ответственностью» (из энциклопедического словаря, М., 1980). В то же время, оценивая аспект неокультов, мы склонны считать, что вновь приобретенная в культе «семья» для адепта, главным образом юного и молодого возраста, с несформированной личностью является «питательной средой» и источником зависимого поведения. Тем более что зависимость в свою очередь способствует остановке дальнейшего развития личности, определяя ее инфантильность.

В последние 15-20 лет обращено внимание специалистов на проблему созависимости, которая наиболее часто проявляется в семьях, где есть проблемы с «химической зависимостью»: от алкоголя, наркотиков. Наши наблюдения позволяют констатировать, что созависимость в аспекте проблемы деструктивных культов с очевидностью проявляется среди тех, кто вырос в так называемых «дисфункциональных» семьях, где с детства не происходит правильное формирование личности ребенка, его «психологическое рождение», что обуславливается отсутствием воспитующей поддержки со стороны обоих родителей преимущественно в течение первых шести лет жизни.

В нашей практике наиболее отчетливо созависимые отношения начинают проявляться у родителей, когда сын или дочь сообщают им об отказе от семьи и переезде на другую квартиру, у членов семьи, когда отец, длительно настаивающий на уходе всей семьи в секту, передает в культ материальные ценности в больших объемах (деньги, машину, дачу и т.д.), также у невесты, когда жених, активный член культа, разрывает отношения с возлюбленной, не желающей вступать в эту организацию, у мужа, когда жена, присоединившись к деструктивному культу, уводит с собой детей и т.д.

Родители, к примеру, уговаривая сына или дочь уйти из секты, вернуться к

прежнему образу жизни, нередко слышат в ответ категорическое требование «оставить их в покое» иначе он (она) уйдет из жизни. В связи с этим, представляя как любимое чадо, нередко единственное в современных семьях, предпринимает попытку ухода из жизни, могут испытывать страх, тревогу, чувство вины, беспомощности, безысходности, не знают, как оказать помощь. Созависимые отношения легко формируются и когда вышедший из культа, под влиянием оказанного на него в культе воздействия по контролю сознания, испытывает психические последствия в виде расстройств, описанных нами ранее [5]. Наиболее часто в практике приходится встречаться с депрессией, невротическими и связанными со стрессом, соматоформными расстройствами. Созависимый - тот, кто «полностью поглощен тем, чтобы управлять поведением другого человека, и совершенно не заботится об удовлетворении своих собственных жизненно важных потребностей» [2]. Созависимость рассматривается как зеркальное отражение зависимости и в то же время как «отказ от себя». Основные характеристики созависимых: низкая самооценка; компульсивное (непреодолимое) желание контролировать жизнь других людей; желание заботиться о других, спасая их.

Приводим одно из наблюдений. Наталья Н. 33 лет, с высшим образованием, одна из двоих детей в семье, с 19 лет была вовлечена в одну из деструктивных культовых организаций. Постепенно нарастали различные неприятные ощущения со стороны внутренних органов и различных частей тела, слабость, отсутствие аппетита, сильно похудела, дважды ночью мать удержала ее от суицида (пыталась выброситься из окна). Мать потеряла сон, не смогла работать, сопровождала дочь при проведении многочисленных обследований в различных диагностических центрах, считала, что дочь тяжело больна, хотя результаты обследования не указывали на наличие патологии со стороны внутренних органов. В течение последних двух лет ощущения у Натальи в течение суток постоянно менялись, периодически ощущала незнакомую ранее «легкость», «воздушность», которая однако была неприятной. Ее беспокоила слабость, из-за чего с трудом могла подняться с постели, порой чувствовала «одеревяненность всего тела, кроме глаз», лихорадочную дрожь. Испытывала ощущение «пятнистости перед глазами», «прерывистости и задержки дыхания особенно по ночам», головокружение, кажущееся нарушение координации движений, напоминающее походку пьяного человека. Казалось, что «кровеносные сосуды натянуты как канаты и вот-вот разорвутся», появились «трудности со слухом», возникало ощущение моральной (психологической) «тошноты». Пребывала в состоянии депрессии: «то, что раньше играло всеми красками радуги», стало вызывать либо боль, либо отвращение. Внутренний мир «словно раскололся на миллионы частей, а сама распалась на электроны и протоны». Были постоянные мысли о потустороннем мире, о смерти. «Пришла в неверие, что излечусь». В семье Натальи психологическая атмосфера очень напряженная. Мать пытается спасти дочь, не уделяя внимания своему серьезно пошатнувшемуся состоянию здоровья. Отец вначале уговаривал дочь уйти от контактов с деструктивной культовой организацией (дважды она пыталась это сделать) в последующем занял непримиримую позицию вплоть до изгнания дочери из квартиры. Родная сестра Натальи уехала в другую страну, мотивируя это отказом поддерживать

какие-либо отношения с ней, поскольку Наталья «издевается над семьей». Закономерно, что члены семьи не могут спокойно смотреть, как сын, дочь, отец или мать втягиваются в зависимость от деструктивного культа, страдают от психических последствий, вызванных «контролем сознания» со стороны «духовных наставников».

«Теряя», таким образом, родного человека, другие члены семьи и близкие, находящиеся в созависимых отношениях, подчиняются закономерностям, известным под названием «драматического треугольника С. Карпмана» (1968) или треугольника власти. В этих триангулярных взаимоотношениях участвуют спасатель, который предлагает помощь и оказывается отвергнутым, жертва с крайней зависимостью, недовольством жизнью и низкой самооценкой и преследователь, которому свойственно во всем обвинять либо жертву, либо спасателя, поскольку роли указанных лиц могут постоянно меняться. Внутри этого треугольника происходит своего рода соревнование за положение жертвы, что поддерживает постоянную смену позиций, ролей. Так, например, при нарушениях пищевого поведения в виде булимии, проявившейся вслед за анорексией, в качестве «жертвы» выступает 20-летняя дочь. Она не может контролировать побуждение съесть почти все продукты из холодильника (делается это ночью). Мать, выступая как «спасатель», начинает уговаривать дочь «вести себя правильно», подает ей еду отдельно в комнату, пытаясь проявлять заботу. На роль «преследователя» выдвигается отец семейства, решающий подойти к проблеме «кардинально». Теперь стали закрывать на замок дверь в кухню, где находится холодильник, и привлекли в помощь младших детей в семье. При появлении старшей сестры дома они «шпионят» и докладывают родителям о ее поведении. В последующем мать, теряя самообладание, занимает позицию «жертвы», обвиняя дочь и окружающих в том, что из-за них сама стала больной. «Преследователем», наконец, становится дочь, обвиняя родителей в неправильном к ней отношении, ущербном воспитании, игнорировании ее интересов. «Спасатель» - отец на данном этапе по совету родственников сопровождает дочь к психотерапевту. Родители иногда определяют одного из детей на роль «распределительного щита» в общении друг с другом или в передаче сообщений другим членам семьи, что также неэффективно и безразлично для здоровья вовлеченного в триангулярные взаимоотношения.

Созависимые пытаются спасти других потому, что для них это легче, чем переносить дискомфорт, душевную боль при столкновении с неразрешенными проблемами. Созависимым, как и зависимым, присущи страх, которым определяются многие поступки, что является основой развития любой зависимости, также вина, стыд, тревога, отчаяние, негодование, ярость, с одной стороны, и отказ чувствовать из-за того, что это слишком болезненно, с другой. Из способов психологической защиты наиболее часто применяется отрицание, которое помогает созависимому жить в мире иллюзий. Нередко из-за этого созависимые не уделяют себе внимания, хотя у них наблюдаются психосоматические расстройства, охватывающие различные системы организма, легко возникает зависимость от алкоголя и транквилизаторов. Все вышеизложенное отражается на качестве жизни всех членов семьи.

Если зависимое поведение рассматривается как дезадаптивный способ взаимодействия с реальностью, то созависимость - зеркальное отражение зависимости, мешает полноценной жизни людей. Не только попавшие в зависимость от химических и нехимических форм, но и члены их семей, друзья, находящиеся в созависимых отношениях, выбывают из сферы активного социального взаимодействия, направленного на прогресс. Феномен созависимости более адекватно оценивается с позиций психологии [6]. Созависимость как психологическое состояние членов семьи может быть излечима в процессе психотерапевтической работы, что обеспечит более гармоничные взаимоотношения в семье и большую результативность в решении назревших проблем.

Из сказанного следует, что «корни» зависимостей, прежде всего, исходят из родительской семьи. Отсюда профилактика этих расстройств строится на создании здорового психологического климата желательно в полной семье (при наличии обоих родителей), который поможет пройти все этапы психологического взросления ребенка. А это является залогом того, что сформируется гармоничная личность, которой не свойственны черты, способствующие зависимому поведению. Уже с момента появления на свет ребенок нуждается в заботливом, ласковом к нему отношении. На первых месяцах жизни, когда малыш не понимает еще обращенной к нему речи, по эмоциям матери, отражающимся на ее лице, по интонациям в ее голосе ребенок улавливает окружающую его ситуацию и чувствует себя защищенным или нет. Среди предвестников злоупотребления психоактивными веществами у подростков в различных регионах мира [9] выделяют расстройство поведения (кондуктивное расстройство). Оно включает в себя повышенную склонность к дракам и хулиганству, жестокость по отношению к другим людям или животным, разрушение собственности, склонность к поджогам, тяжелые вспышки гнева, непослушание. Чаще эти проявления встречаются у лиц мужского пола. Значимым также является курение табака среди sibсов (родных братьев и сестер). В свою очередь, среди факторов, приводящих к антисоциальному поведению детей, вызывающих расстройство поведения по американской классификации психических и поведенческих расстройств DSM-IV [10] рассматриваются следующие. Жестокое поведение родителей с проявлениями выраженной физической и словесной агрессии к ребенку в процессе его развития, низкий социально-экономический уровень у детей и подростков в условиях урбанизации. Неблагоприятные психологические факторы: дети воспитываются в условиях хаоса, беспорядка, халатного к ним отношения, когда эмоциональные проявления отличаются бедностью модуляций, включают гнев, фрустрацию и печаль. Слабые побуждения контроля импульсов, хроническое неудовлетворение собственных потребностей приводят к отсутствию развития чувства эмпатии. Среди нейробиологических факторов рассматривают расстройство гиперактивности с дефицитом внимания, которое может сопутствовать рассматриваемому расстройству поведения. Выявлены при расстройствах поведения низкая норадренергическая активность, изменения в содержании уровня серотонина в крови и его метаболита 5-оксииндолуксусной кислоты в спинномозговой жидкости. Указанные особенности биологических

маркеров в спинномозговой жидкости коррелируют с проявлением агрессии и насилия.

Плохое обращение с детьми с применением физического насилия часто приводит к агрессивному поведению. Такие дети испытывают затруднения в словесном выражении своих чувств и выражают их физически.

Оценка факторов, способствующих формированию зависимого поведения, позволяет сосредоточить внимание на группе риска. Просвещение населения в данном аспекте через средства массовой информации, внедрение психообразовательных программ, психотерапевтическая и медицинская коррекция расстройства гиперактивности с дефицитом внимания, оздоровление экологии в психологическом отношении будут способствовать адекватной профилактике зависимого поведения.

Литература

1. Кондратьев, Ф. В. Виды социально значимого поведения, связанного с религиозностью человека (судебно-психиатрический аспект): пособие для врачей. М.: ГНЦ ССП им. В. П. Сербского, 2006. 79 с.
2. Москаленко, В. Д. Зависимость: семейная болезнь. М.,: ПЕР СЭ, 2002. 335 с.
3. Ожегов, С. Н., Шведова, Н. Ю. Толковый словарь русского языка; 4-е изд., дополненное. М.: ООО «ИТИ ТЕХНОЛОГИИ», 2003. 944 с.
4. Сидоров, П. И., Соловьев, А. Г., Бабкин, Р. А. Социально-психологические аспекты сектантства // Российский психиатрический журнал, 2001. № 3. С. 29-33.
5. Скугаревская, Е. И., Скугаревский, О. А. Психические последствия воздействия деструктивных культов. Феномен зависимости, насилия и агрессия // Неокульты: «новые религии» века? Под ред. А.С.Майхровича. 4-е изд., стереотип. Минск: Изд-во «Четыре четверти», 2002. 240 с.
6. Уайнхолд, Б., Уайнхолд, Дж. Освобождение от созависимости / пер. с англ. А.Г.Чеславской. М.: Независимая фирма «Класс», 2002. 224 с.
7. Хассен, С. Освобождение от психологического насилия. СПб: ПРАЙМ - ЕВРОЗНАК, 2002. 400 с.
8. Хвыля-Олинтер, А. И. Органы внутренних дел в борьбе против нарушителей нетрадиционных религиозных движений - сект. М., 1996. 146 с.
9. Susan S.F. Gau, Main-Yoon Chong, Pincheng Yang, Cheng-Fang Yen Kung-Yee Liang, and Andrew T.A. Cheng. Psychiatric and psychosocial predictors of substance use disorders among adolescents Longitudinal study // Brit. J. of Psychiatry. January 2007. Vol. 190: 42-48.
10. Kaplan & Sadock`s Concise Textbook of Clinical Psychiatry / Second Edition - 640