




Московский научно-практический центр наркологии  
Департамента здравоохранения города Москвы

# ИЛЛЮЗИЯ РЕАЛЬНОСТИ

НЕХИМИЧЕСКИЕ ЗАВИСИМОСТИ

Москва  
2016



Современный мир – это стремительный ритм жизни, непрерывно изменяющиеся требования, предъявляемые к человеку цивилизацией, высокие технологии, являющиеся сегодня неотъемлемой частью человеческого бытия.

Современный мир раскрывает перед человеком возможности для реализации его планов, стремлений, предлагает ему различные варианты досуга, упрощая способы выбора мест для отдыха и получения удовольствия. Безусловно, это часть нашего мира и нас самих. Однако так ли все безоблачно и безопасно для жизнедеятельности человека в XXI веке?

Общественное сознание, информационные технологии, новые формы коммуникации активно формирует общество потребителей. Следует отметить, что на «потребительском рынке» присутствуют предложения из разных сфер жизни. Человеку предлагается приобрести не только продукты питания и одежду, но и «новейшие» компьютерные разработки, «стройное тело», «красивую улыбку» и т.д. Однако высокая, неконтролируемая степень увлечения или сверх заинтересованности чем-либо может спровоцировать развитие болезненного зависимого поведения, при котором определенная деятельность становится определяющим вектором в поведении человека, оттесняющим или полностью блокирующим любое иное проявление жизни. При этом, человек в стремлении улучшить свое внутреннее состояние, подменяет существующую реальность, которая наполняет жизнь истинным смыслом, радостью, удовольствием, на виртуальную искаженную болезненную. Есть такое выражение: «Искусство жить». Искусство, безусловно, отражает реальность мира, но не как зеркало. Искусство преображает жизнь. А вот искусственное изменение реальности «выключает» человека из многообразия жизни – ее побед, свершений, разочарований, ощущения счастья. Мир нехимических болезненных зависимостей очень широк. Представляем Вашему вниманию лишь некоторые из них, наиболее распространенные в современном обществе:

- компьютерная зависимость (социальные сети, интернет, игры и т.д.);
- фитнес-зависимость;
- шопоголизм и др.



# Интернет-зависимость

В нашей стране последние два десятилетия ознаменовались повсеместным распространением Интернета, как в профессиональной, так и в обыденной жизни десятков миллионов людей. Через Интернет-ресурсы делаются покупки, происходит межличностное общение, получается информация обо всех аспектах жизни и т. д.

В связи с возрастающей компьютеризацией и «интернетизацией» российского общества сформировалась проблема развития болезненной зависимости от Интернета. Бесконтрольное использование Интернет-ресурсов детьми и подростками провоцирует их тотальное погружение в виртуальный мир (социальные сети, компьютерные игры и т. д.) и приводит к снижению уровня включенности в активную реальную жизнь. Это препятствует формированию навыков позитивной коммуникации, конструктивного разрешения конфликтов, социальной адаптации и достижению важных жизненных целей.

Сигналы опасности!

## Признаки Интернет-зависимости:

- Навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту, посещать социальные сети, играть в компьютерные игры.
- Нетерпеливое ожидание следующего сеанса он-лайн.
- Увеличение времени, проводимого за компьютером.
- Невозможность остановиться, даже если отведенное время закончилось, и надо переходить к другим делам.
- Пренебрежение другими личными (семейными) интересами.
- Рост долгов, увеличение количества денег, расходуемых на Интернет-ресурсах.
- Присутствие хорошего настроения или чувства эйфории только в момент нахождения за компьютером.
- Развитие ощущения душевной пустоты, сниженного настроения, раздражения в отсутствии компьютера.
- Возникновение проблем с работой или с учебой (прогулы, снижение успеваемости или работоспособности, межличностные конфликты и т.д.).
- Появление физических недомоганий: покраснение глаз, головные боли, боли в спине, потеря веса тела из-за нерегулярного питания, расстройства сна (сон недостаточный, прерывистый, тревожный).



В современной науке о спорте принято различать спорт для здоровья (например, утренняя зарядка) и спорт профессиональный.

В настоящее время большое распространение получают экстремальные виды спорта (хаф-пайп, бордкросс, фрирайд, слоп-стайл и др.). Именно данные виды спортивных упражнений часто вызывают развитие болезненного зависимого поведения. «Экстрим» определяется как деятельность на пределе, а в некоторых случаях и за пределом человеческих возможностей. Все без исключения экстремальные виды спорта представляют собой потенциальную (или прямую) опасность для здоровья и жизни человека.

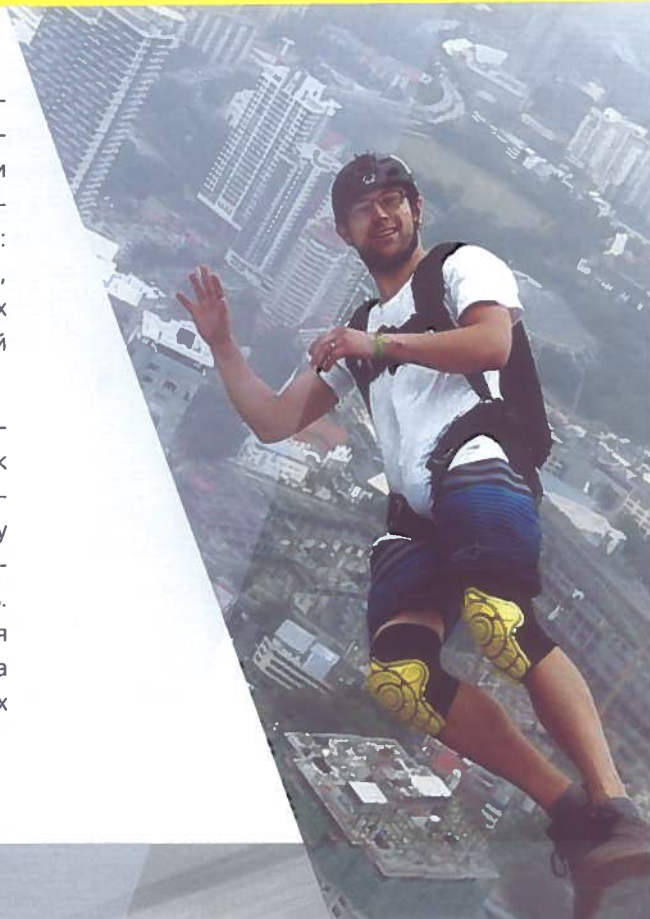
Чаще зависимость от спорта встречается среди лиц молодого и среднего возраста: спортсменов и людей, ведущих активный образ жизни.

Важно отличать спортивную болезненную зависимость от обычного увлечения спортом. Как и любая болезненная зависимость, она вытесняет другие жизненные ценности, погружая человека в нереальный придуманный мир.

При отрыве от спортивных занятий зависимое лицо становится раздражительным, подавленным, тревожным. Спорт становится его единственной жизненно важной потребностью, исчезает интерес к окружающему миру, людям, происходит деградация во всех остальных сферах жизни.

Отмечено наличие своеобразного абстинентного синдрома, который развивается при отмене занятий бегом, посещения спортивного зала, фитнеса: появление тревоги, напряжения, раздражительности, мышечных подергиваний, ломящих болей в мышцах и суставах.

Следует помнить, что болезненная зависимость от спорта, как и любая другая болезненная зависимость, может менять форму и переходить в другую, в том числе и химическую зависимость. Именно с этим связана высокая распространенность алкоголизма и наркомании среди бывших спортсменов.



# Шопоголизм

Шопоголизм – это болезненная зависимость, которая определяется как «хроническое, повторяющееся совершение покупок, которое становится первичным ответом на негативные события и чувства» (Т. O'Guinn, R. Faber). Болезненное влечение к трате денег было впервые подробно описано Р. Slater почти 30 лет назад. В настоящее время шопоголизм приобретает массовый характер. Это могло произойти и происходит только в обществе потребления, что свойственно и для России. В эпоху тотального дефицита развитие подобного вида зависимости было довольно проблематично. В современном же обществе при колоссальном количестве различного товара, процесс приобретения становится максимально доступным. Покупать можно не выходя из дома с помощью электронных ресурсов (Интернет-магазины), с помощью каталогов («магазин на диване») и т.д.

Болезненное влечение к трате денег сопровождается негативными последствиями: накоплением больших денежных долгов, неспособностью погашать денежные задолженности, получением негативных реакций от окружающих, проблемами с законом, переживанием чувства собственной вины. В промежутках между покупками нарастает напряжение, которое может быть ослаблено очередной покупкой, после чего обычно снова возникает сниженное настроение и формируется чувство вины. У таких людей возникают проблемы в семьях, во взаимоотношениях с близким окружением, в профессиональной деятельности. Болезненное влечение к совершению покупок формируется у лиц молодого возраста, и чаще у девушек (женщин) в среднем в возрасте 17,5 лет.

## Признаки шопоголизма:

- Часто возникает озабоченность покупками или внезапные порывы что-либо купить, ощущаемые как навязчивые или непреодолимые.
- Регулярно совершаются покупки без учета материальных возможностей, часто покупаются ненужные вещи.
- Время, затраченное на посещение магазинов, неуклонно увеличивается и занимает больший временной промежуток, чем планировалось.
- Возникают финансовые проблемы.



Безусловно, современная жизнь многообразна в своих проявлениях, в ней много увлекательного и интересного, но **НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ** несколько правил, препятствующих развитию нехимических болезненных зависимостей!

### **ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ЖИЗНИ СВОБОДНОЙ ОТ ЗАВИСИМОСТИ**

1. Организуйте свое свободное время с пользой для себя и своей семьи, завершите начатые дела, займитесь продуктивным, интересным хобби.
2. Четко структурируйте время, проводимое Вами в спортивном зале, за компьютером, в магазинах.
3. Старайтесь чаще встречаться с друзьями лично в реальной жизни, приглашайте к себе и ходите в гости сами.
4. Выберите хотя бы один день недели, который вы целиком сможете посвятить общению со своими родителями, близкими.
5. Чаще проводите свое время на свежем воздухе. Порой обычные пешие прогулки могут стабилизировать эмоциональное состояние и улучшить настроение.
6. Замените чтение новостей в социальной сети чтением интересных книг, пополняйте свои знания. Возможно, Вы давно мечтали сменить работу или повысить уровень своей квалификации – это отличный шанс изменить свою жизнь к лучшему, посвятить время карьере.
7. Акцентируйте внимание на реальных делах, планах, задачах.
8. Стремитесь к достижению успеха в настоящем.
9. Не приносите в жертву свою реальную жизнь.
10. Используйте ресурсы социальных сетей, фитнес-клубов и торговой сети исключительно только с пользой для себя и по мере необходимости.

**Специалисты  
ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ»  
окажут квалифицированную  
и своевременную помощь  
по вопросам, связанным  
с профилактикой и лечением  
химических и нехимических  
болезненных  
зависимостей.**



Департамент здравоохранения города Москвы  
Московский научно-практический центр наркологии  
**Центр профилактики зависимого поведения**

Адрес: г. Москва, ул. Люблинская, д. 37/1

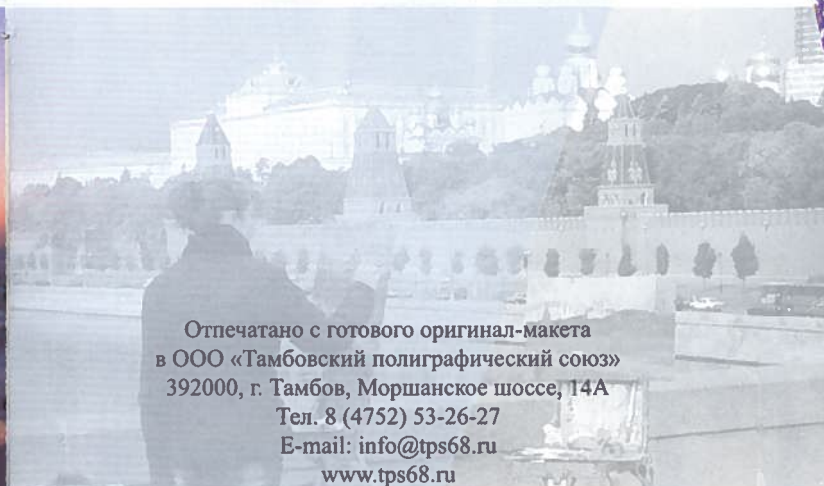
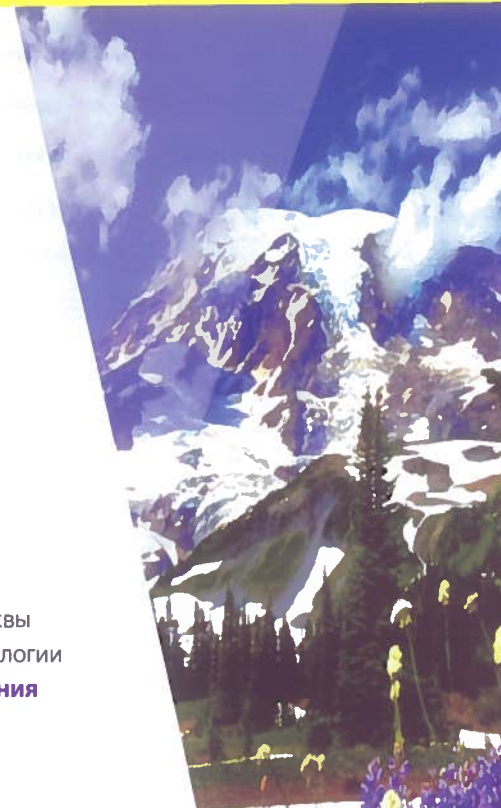
Тел.: 8(499) 178-69-29

Телефон доверия: (495)709-64-04

e-mail: mnpcc@mail.ru

www.narcologos.ru

Отпечатано с готового оригинал-макета  
в ООО «Тамбовский полиграфический союз»  
392000, г. Тамбов, Моршанское шоссе, 14А  
Тел. 8 (4752) 53-26-27  
E-mail: info@tps68.ru  
www.tps68.ru



*В жизни не боюсь. Свои и бодрящие шуми и  
Она дает гореть, дает светиться ду.и.и. ...  
Но в праздности и сей рассеяны и мовенья.  
Когда мушительно душе прикосновеье.  
И я угрожу средь вас, угрожу за свой покой.  
Как сплвску на ветру загорев рукой...  
Пусть это только миг... В тот миг меня не трогай.  
И сильно иду тогда своей дорогой...*

*Умнокентий Анненский*

