

фективные методы его изложения, чтобы занятия доставляли ребенку радость. С точки зрения физиологов, негативные эмоции сопровождаются мышечным напряжением; позитивные эмоции – ощущением расширения, расслабления неприятных напряжений. Способом устранения стресса, следовательно, является снятие напряжения путем достижения мышечной релаксации. Среди таких приемов наибольшей эффективностью обладают игры, предусматривающие телесный контакт, упражнения на релаксацию, занятия йогой, массаж и др. (их можно использовать как самостоятельно, так и в качестве составляющих элементов тренинговых программ).

Библиографический список

1. Менделевич В.Д. Психология девиантного поведения: Учебное пособие. М.: МЕД-пресс. 2001. 432 с.
2. Менделевич В.Д. Клиническая и медицинская психология: Практическое руководство. М.: МЕД-пресс. 2001. 592 с.
3. Лебедев В.И. Личность в экстремальных условиях. М.: Политиздат. 1989. 303 с.
4. Гримак Л.П. Общение с собой: начала психологии активности. М.: Политиздат. 1991. 320 с.
5. Хрестоматия по психологии. Психические состояния / Сост. и общая редакция Куликова Л.В. СПб.: Питер. 2000. 512 с.
6. Осипова О.С. Девиантное поведение: благо или зло? // Социологические исследования. 1998. № 9. С.106-109.

Е.А. Митрофанова
РГППУ, г. Екатеринбург

Ургентная аддикция

По Ц.П. Короленко, аддикция – это уход от реальности посредством изменения психического состояния. Существует множество способов, с помощью которых человек стремится убежать от «реальности», которая его не устраивает. Ургентная аддикция встречается в современном мире достаточно часто, она относится к нехимическим аддикциям, которые

подразумевают зависимость от стереотипических поведенческих реакций, а не от психоактивного вещества [1].

Впервые термин «ургентная аддикция» введен Н. Тасси в 1993 году.

Ургентная аддикция – разновидность зависимости, которая проявляется в субъективном ощущении постоянной нехватки времени и страхе «не успеть сделать что – либо» [2]. Состояние обусловлено сверхзанятостью, необходимостью принимать участие во многих видах деятельности, ускорением темпа жизни.

Данный вид аддикции наблюдается у большого количества людей самых разнообразных профессий, среди которых могут быть бизнесмены, студенты, преподаватели, ученые и т.д. Множество специалистов испытывают давление времени, не осознавая полностью серьезности ситуаций и её неизбежных последствий.

Для человека с ургентной зависимостью время становится в определенную позицию, оно распоряжается его жизнью и контролирует её.

Выделяются следующие личностные характеристики, формирующиеся у ургентного аддикта [2]:

- желание контролировать время и осознание невозможности подчинить себе ход событий;
- выполнение профессиональных обязанностей является приоритетным по сравнению с межличностным общением и отдыхом;
- согласие со всеми требованиями, которые предъявляются на рабочем месте, готовность выполнять профессиональную деятельность;
- снижение или утрата способности радоваться в настоящем моментами жизни, «зацикленность» на задачах будущего или неудачах прошлого;
- потеря ощущений прошлых воспоминаний, главным образом насыщенных и вызывающих приятные эмоции;
- сочетание чувства времени, проходящего впустую и стремления оставить реализацию идей или осуществление деятельности на неопределенное будущее.

Одной из составляющих ургентной аддикции является работоголизм. Он наделяет людей, подверженных данной зависимости,

постоянной вовлеченностью в профессиональную деятельность и обдумыванием связанных с ней проблем; раздражительностью по отношению к таким темам, которые не соответствуют производственным вопросам; требованиями к пунктуальности, дисциплинированности от себя и от других.

Согласно исследованиям белорусского учёного О.Л. Шибко, ургентная аддикция чаще всего наблюдается у мужчин периода поздней взрослости (41 – 55 лет) и у женщин периода средней взрослости (26 – 40 лет) [3].

В связи с полученными результатами исследований О.Л. Шибко, можно выделить три типа ургентных аддиктов в зависимости от особенностей саморегуляции и особенностей проявления данной зависимости [4].

1. Планирующий аддикт.

Индивид с данным типом аддикции инициативен в постановке целей, но не всегда способен определить, насколько их достижение может иметь место в реальных условиях. Он не исправляет свои ошибки, не стремится осознать их причину и проанализировать, несмотря на то, что понимает, какие есть несогласованные моменты между заданными целями, ходом деятельности и ее результатами. Ему гораздо легче отказаться от первоначальной цели и сформировать новую, чем анализировать причины недостигнутых результатов. Планирующий ургентный аддикт занят в основном планированием своей деятельности.

2. Немоделирующий ургентный аддикт.

Индивид такого типа активно выдвигает цели и даже пытается их осуществить, но при этом игнорирует внутренние условия и внешние обстоятельства деятельности. Так как он нацелен на точное и добросовестное исполнение своей деятельности, он может не учесть изменившиеся условия среды и не обратить внимание на то, что обстоятельства могут варьироваться, он будет продолжать действовать по установленному плану.

3. Негибкий ургентный аддикт.

Для негибкого аддикта характерна высокая степень самоорганизации. Он проявляет инициативу в отношении поставленных задач и целей, способен действовать в соответствии с ними или

формулировать цели сам, при этом уделяя достаточное внимание деталям. Однако появляются проблемы в разработке плана действия, соответствующего с конкретной целью. Индивиду с данным видом аддикции свойственно припоминать аналогичные ситуации, к которым уже прилагается план или программа действий, ему трудно изобретать что-либо в новых условиях, в непривычных обстоятельствах. Он проявляет настойчивость и упорство для достижения целей при определенных проблемах, стремится контролировать этапы своей деятельности.

Для преодоления ургентной аддикции можно порекомендовать следующее:

- прислушаться к своему организму, к функционированию внутренних биологических часов. Важно приобрести утерянную способность чувствовать и переживать настоящее;
- избавиться от страха, возникающего при отсутствии какой-либо работы и научиться отдыхать, не испытывая чувства вины, а также заниматься творчеством;
- проводить больше времени с семьей, друзьями, находить время для межличностного общения, а не проводить все время за работой;
- стараться уделять время тем занятиям, которые действительно нравятся.

В тяжелых случаях можно обратиться к физическим нагрузкам. Это могут быть разнообразные активные виды спорта, помогающие снизить давление времени: гимнастические упражнения, спортивные игры, спортивная ходьба, бег и т.д.

Следует заметить, что, освобождаясь от ургентной зависимости, человек имеет возможность уделить время религиозному чувству и в связи с этим осознать, что время не должно управлять человеком.

Библиографический список

1. Егоров А.Ю. Нехимические (поведенческие) аддикции (обзор) // Аддикто-логия. 2005. № 1. С. 65 – 77.
2. Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. Психосоциальная аддиктология. Новосибирск. 2001. 251 с.

3. *Шибко О.Л.* Диагностика ургентной аддикции // Психологический журнал. 2008. № 1. С. 23 – 33.

4. *Шибко О.Л.* Типология стилей саморегуляции произвольной активности у лиц с ургентной аддикцией // Философия и социальные науки. Научный журнал. 2007. №1. С. 71 – 75.

К.О. Осипова
РГППУ, г. Екатеринбург

Наркотическая зависимость в подростковом возрасте

В настоящее время можно проследить тенденцию к увеличению объемов употребления наркотических веществ. Более яркой является картина распространения и употребления наркотиков, которая включает различные формы токсикоманий. Вещества и препараты, не включенные в список наркотиков, как правило, еще более злокачественны, приводят к еще большему ущербу для индивидуума и для общества в целом. Эксперты Всемирной организации здравоохранения подчеркивают, что наркомания является большой угрозой для здравоохранения в мировом масштабе [1].

На молодежь наркотики оказывают еще более пагубное влияние: страдает не только их настоящее, но и будущее. От этого страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, а также здоровье будущих матерей. Наркомания особенно активно влияет на несформировавшийся организм, постепенно разрушая его. Она не только опасна для здоровья человека, но и практически неизлечима [2].

Каждое государство предпринимает меры по предупреждению злоупотребления наркотиков среди населения, исключением не является и Россия. Все вышеперечисленные факторы и обусловили актуальность написания работы.

«Наркотик – это вещество или смесь веществ, которые коренным образом отличаются от всех веществ, необходимых для нормальной жизнедеятельности человека, и прием которых влечет за собой изменения функционирования организма в целом, серьезно осложняет дея-

тельность внутренних органов, центральной и вегетативной нервной системы» (Всемирная организация здравоохранения) [1].

Употребление наркотиков подростками обуславливается многими причинами. В первую очередь это связано с тем, что подросток еще не сформировался как полноценная личность, он эмоционально слаб и любопытен. Кроме того, ему хочется быстрее повзрослеть, отличаться от других своих сверстников и решать проблемы самым легким способом. Но, в силу своей незрелости подросток не может понять, что вредное пристрастие не помогает решать обычные жизненные проблемы, а приводит к новым, более серьезным. Такое проявление «взрослости», как наркомания, становится губительным для юного человека.

Обычно первую дозу наркотика подросток принимает в компании друзей, на дискотеке, в клубе и даже в школе. И делает он это исключительно из любопытства. Но молодой человек не может понять, что эта эйфория короточна, и наркоманы употребляют наркотические вещества как раз в противоположных целях – не ради минутного удовольствия, а чтобы вернуться в состояние, нормальное для здорового человека.

Во многих случаях наркомания в подростковом возрасте начинается из-за личных проблем, например, отсутствия радости жизни. Если подросток не находит в своей жизни ничего хорошего, он не доволен всем, что его окружает, он решается попробовать смертельное зелье как спасительное средство.

Часто причиной развития наркомании у подростка является его дружба с ровесниками, которые имеют опыт «наркоманской» жизни. Подростку, имеющему трудности в общении с родными, кажется, что друзья-наркоманы их отлично понимают, и вместе с наркотиками могут заменить ему семью и школу.

Специфика подростковой наркомании в том, что причиной ее развития может быть и совершенно противоположная ситуация. Подросток общается с очень благополучной компанией друзей, но стремится быть в ней лидером. Для этого он начинает демонстрировать сверстникам свои различные способности,