

Кирдянова Нина Николаевна

студентка

ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный

технический университет им. Г.И. Носова»

г. Магнитогорск, Челябинская область

ЗАВИСИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ ЖЕНЩИН, НЕУДОВЛЕТВОРЕННЫХ САМОРЕАЛИЗАЦИЕЙ В БРАКЕ

***Аннотация:** в данной статье рассмотрена проблема возникновения зависимого поведения у женщин, неудовлетворенных самореализацией в браке. Автор отмечает необходимость информирования женщин о вопросах семейной жизни еще до вступления в брак.*

***Ключевые слова:** зависимость, удовлетворенность браком, самореализация, аддикция, семья.*

В последние годы проблема аддикций стала все чаще звучать не в связи с химическими зависимостями, а в связи с такими, кажущимися на первый взгляд, безобидными увлечениями, как привычка вести здоровый образ жизни, заниматься спортивной активностью, привычка по любому малейшему поводу принимать лекарства, увлеченность телевизионными программами.

Зависимость от этих занятий проявляется сходным образом, как пристрастие к психоактивным веществам: алкоголю, наркотикам, никотину.

Неудовлетворенная самореализацией в семье женщина ищет психологического комфорта во внешнем мире. В попытке убежать от реальности, испытывая не имея возможности удовлетворить свои потребности и интересы, женщина вынуждена искать способы и средства, которые помогут заглушить постоянно гнетущее чувство неудовлетворенности, фрустрацию и позволят ослабить внутреннее напряжение и жизненный дискомфорт. Так женщина попадает в ловушку зависимости.

Типичными объектами зависимости становятся сигареты, спиртные напитки, наркотики, сахар (десертные блюда, пирожные, сладкие ликеры,

булочки, макаронные изделия), кофе, лекарства. Нередко наблюдается зависимость от телефона (человек нужно обязательно кому-то позвонить), секса, магазинов, спорта, чтения, телевизора, религиозных обрядов, компьютера.

Женщина, испытывающая постоянное разочарование от себя и своей самореализацией в браке, начинает искать радости и душевного комфорта в разных занятиях, испытывая с течением времени все большую и большую потребность в них. Наступает момент, когда женщина не может контролировать это, скорее это контролирует ее. Любая зависимость проявляет себя сходным образом. Вы чувствуете, что не имеете иного выбора, кроме как делать это, брать это, поступать так, как требует это.

Семьи, где женщина не удовлетворена собой и своей самореализацией, становятся дисфункциональной. Дисфункциональные семьи разрушают не только отношения, но и личностные свойства. Паттерны поведения, усвоенные в таких семьях, не могут способствовать укреплению целостности личности ребенка и адекватному восприятию себя и других людей.

Определенные знания механизма возникновения аддикций могут помочь в создании профилактических мер, предотвращающих их возникновение или снижающих их пагубное разрушительное влияние на индивида, его семью и общество в целом.

Поэтому необходимо еще до вступления в брак информировать женщин о вопросах семейной жизни, поведения женщины в семейных отношениях. Учитывая все эти аспекты, женщине будет намного легче обозначить для себя свои ожидания от брака и сохранить свое психическое и телесное здоровье.

Список литературы

1. Старшенбаум Г.В. Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей. Сер. Клиническая психология. – М.: Когито-Центр, 2006. – 368 с.
2. Короленко Ц.П. Семь путей к катастрофе: деструктивное поведение в современном мире / Ц.П. Короленко, Т.А. Донских. – Новосибирск, 1990.