

Кутбиддинова Римма Анваровна

канд. психол. наук, доцент

Институт психологии и педагогики ФГБОУ ВО

«Сахалинский государственный университет»

г. Южно-Сахалинск, Сахалинская область

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЗАВИСИМЫХ И СОЗАВИСИМЫХ КЛИЕНТОВ

***Аннотация:** статья посвящена описанию практической деятельности психолога в работе с зависимыми и созависимыми клиентами. В ней отражены просветительская и профилактическая виды работ.*

***Ключевые слова:** психологическое сопровождение, зависимость, созависимость, профилактика, просвещение.*

Зависимое и созависимое поведение представляет собой серьёзную многоаспектную проблему, т.к. приводит к негативным последствиям: внутриличностные проблемы, потеря работоспособности, конфликтные отношения с окружающими, финансовые затруднения, психосоматические проблемы и многое другое.

Современную реальность характеризует достаточно высокий уровень зависимого поведения среди молодого поколения (употребление психоактивных веществ, стимуляторов, алкоголя, курительных смесей и др) Самым опасным является то, что зависимые формы поведения проявляются уже с дошкольного и младшего школьного возраста.

Алкоголь и табак относятся к группе веществ, вызывающих химическую зависимость. В широком смысле под химической зависимостью понимают зависимость от употребления любых психоактивных веществ. С развитием общества, внедрением технических средств возникают все новые и новые формы зависимостей: гаджет-аддикция, игровая зависимость, Интернет-зависимость, смс-аддикция и т. д.

Из всего вышесказанного отметим, что зависимости бывают как химические (наркотическая, алкогольная и др.), так и нехимические (Интернет-зависимость,

религиозная зависимость и др.). Большая часть исследователей понимает зависимое поведение как стремление человека уйти от реальности посредством изменения своего физического и психологического состояния.

Изучением зависимых форм поведения занимались отечественные (Егоров А.Ю., Дмитриева Н.В., Короленко Ц.П., Мандель Б.Р., Менделевич В.Д., Мехтиханова Н.Н. и другие) и зарубежные учёные (Бэжеланд П., Сакс М., Тасси А., Янг К. и другие).

В Сахалинской области, как и во всех регионах РФ с каждым годом нарко-мания губит большое количество людей. Наркотики наносят колоссальный урон нашей нации. Уничтожается иммунная система человека, наступает умственная деградация, происходит истощение организма. Всё это создаёт почву для появления серьёзных заболеваний: рак, гепатит, ВИЧ-инфекции. Негативно наркотики сказываются на психическом здоровье и на социализации человека в обществе. Падает уровень трудоспособности, понижается интерес к обучению. Нередко это приводит к тому, что человек кончает жизнь самоубийством. В связи с употреблением психоактивных веществ растёт количество уголовных преступлений. Растёт уровень преступности на острове, ведь каждое третье преступление совершено под воздействием психоактивных веществ. С этой тяжёлой болезнью справиться самостоятельно практически невозможно. Именно по этой причине нашей области требуется квалифицированный опыт и знания тех, кто успешно реализует программы коррекции зависимого поведения.

Сегодня мировым врачебным сообществом единодушно признано, что любая зависимость прежде всего требует корректировки психических установок. При наличии зависимости мотивация личности приоритетна. Медикаментозное вмешательство не всегда способно помочь тому, кто не видит смысла жизни. Это говорит о том, что всё больше внимания необходимо уделять развитию системы психолого-социальной помощи зависимым, комплексному подходу в лечении и реабилитации.

С целью просвещения, профилактики, реабилитации и социализации лиц с социально значимыми заболеваниями, включая информирование по вопросам

профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, наркомании и алкоголизма нами была разработана программа мероприятий «Программа по психологической работе с зависимыми и созависимыми клиентами».

В связи с тем, что для зависимых людей характерны неудовлетворённость собой, низкая самооценка, потеря смысла жизни и нормальных человеческих ценностей программа включает в себя работу по развитию стрессоустойчивости, формированию адекватной самооценки и позитивному «Образу Я».

Разработанная программа включает в себя проведение обучающих семинаров для целевой аудитории, специалистов, работающих в сфере зависимости:

1. Психологическое просвещение «Зависимость – болезнь века: понятие, причины, профилактика, лечение».
2. Тренинг по развитию уверенности в себе, повышению самооценки, ассертивности умению говорить «нет».
3. Лекционно-практическое занятие «Созависимость. Методы профилактики и коррекции зависимого поведения».
4. Групповая дискуссия «Сила личности»: что вдохновляет, усиливает личность?
5. Просветительская работа с сотрудниками ФСИН по Сахалинской области.
6. Индивидуальные консультации: контактное, дистантное (телефонное, на платформе Zoom).
7. Лекционно-практическое занятие для студентов вуза «Психология зависимости».

В ходе реализации программы по психологической работе с зависимыми и созависимыми клиентами, нами были разработаны следующие материалы:

1. Методическое пособие «Методы формирования стрессоустойчивости личности».
2. Раздаточный материал для родителей, педагогов и консультантов по химическим зависимостям «Профилактика зависимых форм поведения».

3. Раздаточный материал для жителей Сахалинской области «Диагностика зависимых форм поведения».

4. Раздаточный материал «Приемы и методы развития саморегуляции».

5. Презентационный материал по проблеме зависимых форм поведения и развитию стрессоустойчивости.

6. Записаны онлайн лекции «Арт-терапии с зависимыми и созависимостями».

В настоящее время проблема распространения алкоголизма, наркомании – одна из острейших проблем современного российского общества. Проводимые мероприятия позволят существенно снизить факторы, приводящих к формированию аддиктивных форм поведения людей.

Список литературы

1. Айвазова А.Е. Психологические аспекты зависимости / А.Е. Айвазова. – СПб.: Речь, 2003. – 120 с.

2. Егоров А.Ю. Нехимические зависимости / А.Ю. Егорова. – СПб.: Речь, 2007. – 190 с.

3. Емельянова Е.В. Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования / Е.В. Емельянова. – СПб.: Речь, 2016. – 368 с.

4. Змановская Е.В. Девиантология: (психология отклоняющегося поведения): учебное пособие / Е.В. Змановская. – М.: Академия, 2006. – 288 с.

5. Короленко Ц.П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития / Ц.П. Короленко // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. – 1992. – №2. – С. 8–15.

6. Короленко Ц.П. Психосоциальная аддиктология / Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева. – Новосибирск: Олсиб, 2001. – 251 с.

7. Макушина О.П. Психология зависимости: учебное пособие для вузов / О.П. Макушина. – Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. – 79 с.

8. Мандель Б.Р. Психология зависимости (аддиктология) / Б.Р. Мандель. – М.: Вузовский учебник; ИНФРА-М, 2012. – 320 с.

9. Менделевич В.Д. Руководство по аддиктологии / В.Д. Менделевич. – М.: Речь, 2007. – 768 с.
10. Мехтиханова Н.Н. Психология зависимого поведения: учебное пособие / Н.Н. Мехтиханова. – М.: МПСИ, 2008. – 160 с.
11. Москаленко В.Д. Зависимость: семейная болезнь / В.Д. Москаленко. – М.: ПЕР СЭ, 2002. – 336 с.
12. Рязанкина Е.В. Деструктивные отношения и профилактика созависимости: Психолого-педагогические материалы / Е.В. Рязанкина. – М.: Чистые пруды, 2009. – 32 с.
13. Симатова О.Б. Психология зависимости / О.Б. Симатова. – Чита: Изд-во ЗабГГПУ, 2006. – 308 с.
14. Шурыгин А.Н. Методы психокоррекции зависимого поведения у лиц взрослого возраста (аналитический обзор) / А.Н. Шурыгин // Психологическая наука и образование. – 2004. – №4.