

ЛЮБОВЬ, СОЗАВИСИМОСТЬ И ДРУГИЕ
ЛЮБОВЬ, СОЗАВИСИМОСТЬ И
ДРУГИЕ ТИПЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ
ДРУГИЕ ТИПЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ
ЗАВИСИМОСТИ

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|---------|
| Теория Привязанности Дж.Боулби | 3 - 13 |
| Теория Сепарации – Индивидуации М.Малер | 14 - 20 |
| Структура Потребностей (Бодинамика) | 21 - 25 |
| Отношения Любви и Созависимости | 26 - 34 |
| Сексуальная Зависимость | 35 - 38 |
| Компьютерная Зависимость | 39 - 43 |
| Игровая Зависимость | 44 - 45 |
| Гэмблинг | 46 - 50 |
| Пищевая Зависимость | 51 - 62 |

ТЕОРИЯ ПРИВЯЗАННОСТИ ДЖ.БОУЛБИ

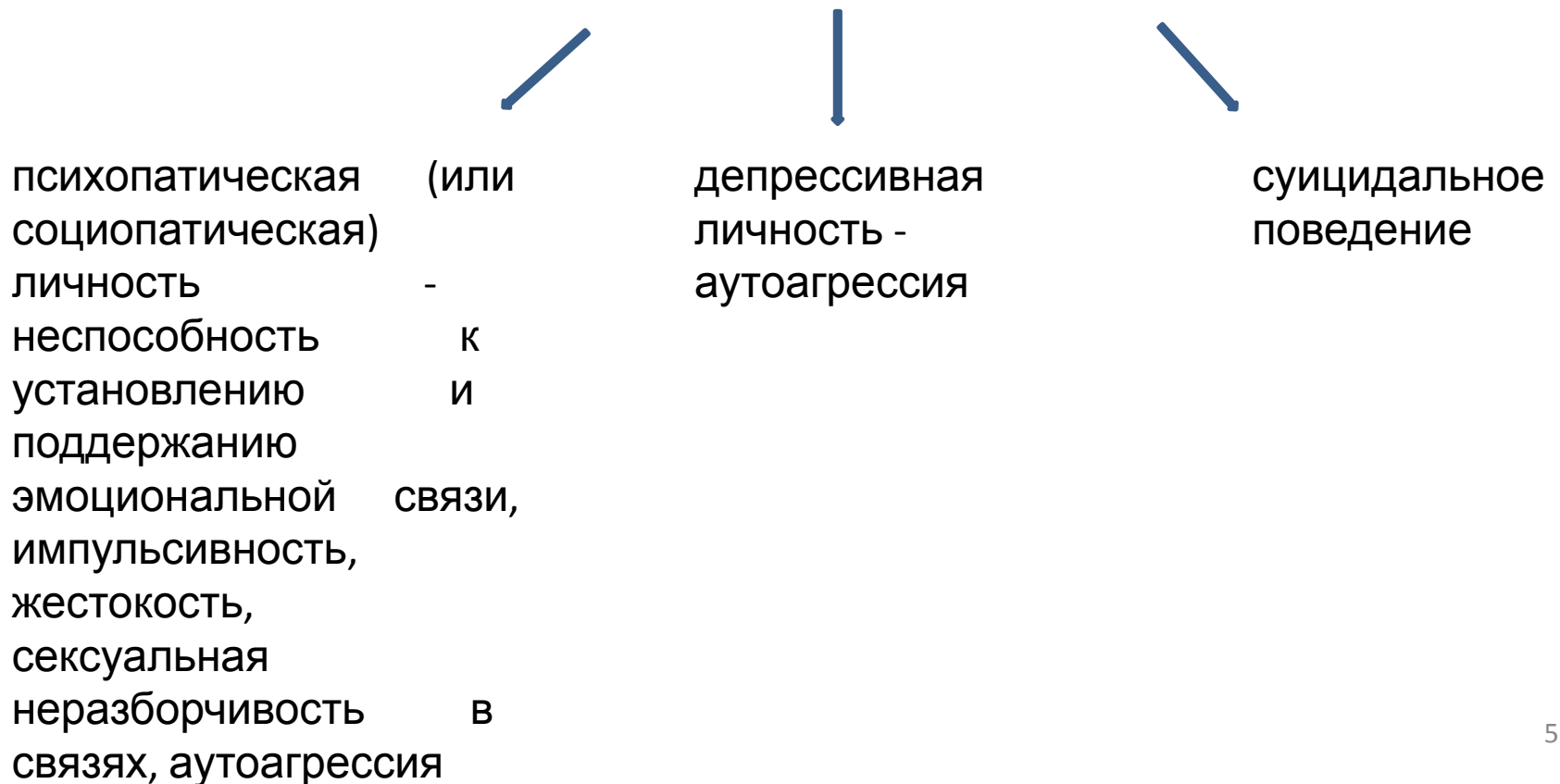
- объясняет склонность людей устанавливать сильные нежные привязанности с определенными людьми, говорит об эмоциональных страданиях и расстройствах личности, чему дают начало нежеланная разлука и утрата
- эмоциональная связь - привлекательность, которой обладает один индивид для другого. Возникновение, сохранение, разрыв и возобновление эмоциональных связей самые сильные эмоции и переживания
- поведение привязанности является формой инстинктивного поведения, необходимой для выживания, а умение формировать привязанности - важный фактор в развитии здоровой личности
- образование привязанности - влюбленность, сохранение привязанности - любовь, утрата партнера - печаль; в этом случае сохранение привязанности - источник безопасности, возобновление привязанности - радость, угроза потери - тревогу, а реальная утрата - скорбь
- на каждом этапе своего развития ребенку необходимо присутствие заслуживающей доверия фигуры, способной и желающей обеспечить безопасную основу для его роста и самовыражения.

ЭТАПЫ СТАНОВЛЕНИЯ ПРИВЯЗАННОСТИ

- **Предварительная стадия** (рожд. – 3 мес.) младенец не проявляет особой привязанности к кому-либо.
- **Стадия недифференцированной привязанности** (3 – 7 мес.) - младенец выказывает предпочтение первичному и вторичному опекунам, начинает развиваться чувство доверия, осознание того, что взрослый будет реагировать на их потребности, начинает лучше различать знакомых и незнакомых людей
- **Стадия дифференцированной привязанности** (7 – 11 мес.) - младенец проявляет сильную привязанность к одной конкретной личности.
- **Стадия множественной привязанности** (от 9 месяцев) начинает образовывать прочные эмоциональные связи с другими опекунами — уже за пределами первичной привязанности: отцом, старшими братьями и сёстрами, бабушками и дедушками

НАРУШЕНИЕ ПРИВЯЗАННОСТИ

- нарушения способности формирования привязанностей → многие психоневротические и личностные расстройства
- длительные или неоднократные разрушения связи мать-ребенок во время первых пяти лет жизни или утрата значимого лица в детстве



ПЕРЕЖИВАНИЕ РАССТАВАНИЯ

Фазы (характеризуются вспышками раздражения и часто деструктивным поведением):

1. протест - ребенок гневно требует возвращения матери
2. отчаяние - ребенок по-прежнему ждет возвращения матери, но уже теряет надежду, становится тише и не проявляет таких вспышек гнева. Эти две фазы часто сменяют друг друга
3. отчуждение - ребенок, кажется, забывает свою мать, и, если она приходит, он как будто не узнает ее

Защитные Механизмы:

- фиксация и подавление – происходит бессознательное фиксирование на утраченной матери и подавление амбивалентных чувств по отношению к ней
- «расщепление Эго» - одна часть личности отказывается признать потерю и ждет возвращения, что приводит к ущербному развитию личности и возможности развития психиатрического заболевания

ПЕРЕЖИВАНИЕ РАССТАВАНИЯ, УТРАТЫ

| Здоровое | Патологическое |
|---|--|
| начало действия ЗМ задержано, что позволяет выразить переживаемые эмоции | незамедлительное действие ЗМ |
| сосуществование сильного стремления к утраченному человеку и гнева на него, его открытого выражения | неспособность выразить и пережить такие амбивалентные эмоции, как гнев, тоску, печаль, которые подавляются |

ТИПЫ ПРИВЯЗАННОСТИ

- надёжный
- тревожно-амбивалентный
- тревожно- избегающий
- дезорганизующий

НАДЕЖНЫЙ

взрослый уходит  стресс

взрослый возвращается  радость

 ощущение безопасности, уверенности,

когда взрослый возвращается, ищут
утешение у взрослых

ТРЕВОЖНО-АМБИВАЛЕНТНЫЙ


тревога
неожиданный уход → неуверенность
гнев

неуверенность
возвращение взрослого → тревога

! формируется, когда ребенок не уверен, что мать будет рядом, когда она понадобится. Не чувствует себя спокойно и в безопасности рядом с ней

ИЗБЕГАЮЩИЙ

взрослый уходит  отсутствие проявления
эмоций

возвращается  отсутствие проявления эмоций
игнорирование

! дистантность, холодность или отвержение
матери

игнорирование потребностей младенца

избегающее поведение позволяет младенцу
сохранять условную близость со значимым
взрослым: достаточно близко, чтобы быть в
безопасности, но при этом достаточно далеко,
чтобы избежать отвержения.

ДЕЗОРГАНИЗУЮЩИЙ

- не подходит ни под один из трех типов, но от надежной отличается включением эпизодов или реакций из амбивалентного или избегающего типа. Или соматическим реагированием на разлуку с матерью - сильным мышечным напряжением
- возможен у детей тех родителей, которые, со своей стороны, приносили в отношения с ребенком непроработанный травматический опыт (например, переживания потерь и разлук, жестокое обращение, злоупотребления и насилие)

РЕАКТИВНОЕ РАССТРОЙСТВО ПРИВЯЗАННОСТИ

- не описание ненадёжных стилей привязанности, однако они могут быть частью него
- обозначает отсутствие соответствующего возрасту поведения привязанности, которое может проявиться в виде клинического расстройства
- заметное нарушение и одновременно развитие неуместных социальных связей, которое начинается в возрасте до пяти лет, вследствие грубого патологического воспитания
- выражается в боязливости, повышенной настороженности, плохом взаимодействии со сверстниками, агрессии и аутоагрессии , в развитии **психопатического характера**

ТЕОРИЯ СЕПАРАЦИИ-ИНДИВИДУАЦИИ М.МАЛЕР


- *Сепарация* - процесс постепенного формирования интрапсихической репрезентации себя, отдельной от репрезентации своей матери, простраивание собственных внутренних границ. Это означает не физическое или пространственное отдаление от родителей, а, скорее, развитие у ребенка чувства того, что он способен функционировать независимо, отдельно от матери
- *Индивидуация* - попытка ребенка сформировать индивидуальную, уникальную идентичность, воспринять свои собственные индивидуальные особенности. Развитие интрапсихической автономии, восприятия, памяти, мышления и проверки реальности
- *Автономия* - способность личности самостоятельно принимать решения и брать на себя ответственность, оставаясь в значимых отношениях. Развитие автономии рассматривается в контексте отношений ребенка с матерью "симбиоз — дифференциация", а обретение автономии как последовательность стадий — переход к отделению, отказ от зависимости и обретение независимости.

ПРОЦЕСС СЕПАРАЦИИ- ИНДИВИДУАЦИИ

диадные отношения - динамическое единство
противоположных стремлений

тесная (в том числе и телесная) привязанность к матери
своего Я

усилия по установлению четких разделений и границ



СТАДИИ РАЗВИТИЯ ДИАДНЫХ ОТНОШЕНИЙ

- Нормальная аутичная стадия (0-1 мес)
- Нормальная симбиотическая стадия (1-5 мес)
 - Прелюдия (1-2мес)
 - Начало диалога (2-3/4 мес)
 - Контроль над взаимодействием (3/4-5/6 мес)
- Стадия сепарации – индивидуации (5/6 мес- 3 года)
 - Фаза дифференциации (5/6-10 мес)
 - Ранняя практическая фаза (10-15 мес)
 - Фаза возобновления отношений (16-24 мес)
 - Стадия постоянства либидинозного объекта (24-30 мес)
 - Стадия константности объекта

НОРМАЛЬНАЯ АУТИЧНАЯ СТАДИЯ

- (рожд. – 3-4 недели)
- младенец - закрытая система, не осознает наличия внешнего мира и других людей вокруг себя, не дифференцирует Я и не-Я. Поскольку «другой» (мать) для него безличен, ребенок не испытывает в нем нужды и в этом смысле аутистичен



- создание положительного образца отношений для интернализации объекта и дифференциации репрезентаций Я и объекта

НОРМАЛЬНАЯ СИМБИОТИЧЕСКАЯ СТАДИЯ

- до 5 -6 мес
- целостный и конкретно-индивидуальный образ матери отсутствует, расщепление «Мама хорошая» и «мама плохая»
- начинает формироваться способность к социальному контакту, невербальные игры с матерью
- важен взгляд, одобрение, поддержание игр, вступление в контакт



- к концу стадии начинает контролировать игры, что закладывает способность к саморегуляции, к формированию «ЭГО»
- закладываются основы идентификации самого себя, память на невербальное поведение, формируется способность к эмпатии
- подрывается способность к саморегуляции, формируется базовая тревожность
- при гиперстимуляции игр со стороны мамы у ребенка формируется «пассивная сдача» и возникает страх контакта
- при недостаточной стимуляции появляется стремление привлечь внимание

СТАДИЯ СЕПАРАЦИЯ–ИНДИВИДУАЦИЯ

- *Дифференциация* — (5–9 месяцев) - увеличивается интерес к внешнему миру. Мать является объектом изучения и сравнения с окружающими
- *Практика* (около 9-16 месяцев) – первые попытки физического отдаления от матери, воспринимает мать как центр своей вселенной, поглощен занятием, может забыть про мать, но мать - «база для подзарядки»
- *Воссоединение* (15-24 месяца) - снова становится эмоционально зависимым от матери. физическая активность отдаление его от матери
внимание к ней

! мать может неправильно понимать потребности и реагировать с раздражительностью или отсутствием тревожные опасения быть покинутым

СТАДИЯ ТРИАДНЫХ ОТНОШЕНИЙ

- 3-6 лет
- отец как отдельный объект от мамы
 - Папа и Мама не одно целое
 - Папа и Мама разные
 - Ребенок имеет такой же пол, как один из родителей
- начинается идентификация с родителем своего пола
- важно идеализировать объект своего пола и получить поддержку своей половой роли
- важно чувствовать любовь между родителями, но важно видеть, что любовь к нему отличается от родительской
- учится относиться к людям на основе отношений родителей
- если нет идеализации родителя своего пола, то нет стимула становиться взрослым
- конкуренция с родителем своего пола → стремление победить
страх наказания (кастрации) →

оптимальный выход – конкуренция со сверстниками, т.е. появляется перенос желаний в символическое проявление.

СТРУКТУРА ПОТРЕБНОСТЕЙ (БОДИНАМИКА)

1 мес – 1,5 года

Темы развития:

- создание собственных ритмов
- своевременное удовлетворение потребностей
- различение различных видов потребностей и чувств
- называние предметов
- называние эмоций
- конкретное мышление
- начинает говорить «да» и «нет»
- право на потребности
- опыт переживания состояния насыщения
- опыт, что другие чувствуют его потребности
- баланс между принятием и отдаванием





Figures 27.3 and 27.4. Drawings sketched from photos in Bentzen (1963) and Hviid (1992)

ПАТТЕРНЫ СТРУКТУРЫ ПОТРЕБНОСТЕЙ

| Отчаяние | Недоверие |
|--|----------------------|
| стоит смещая вес на пятки | |
| сверх-растянутые колени | |
| форма тела – S-образная дуга, таз вперед | |
| выраженное искривление позвоночника от лопаток | |
| коллапс грудной клетки в грудине | |
| голова вперед, как у черепахи | |
| губы рыхлые, обвисшие | рот сжат |
| в глазах – тоска, поиск | в глазах - недоверие |

ЖИЗНЕННЫЕ УСТАНОВКИ И КЛЮЧЕВЫЕ ВЫРАЖЕНИЯ

| Отчаяние | Недоверие |
|---|--|
| <p> распознавание П других</p> | <p>трудности в удовлетворении П</p> |
| <p> распознавание своих П</p> | <p>не верит, что получит нужное, если попросит</p> |
| <p> различение собственных П от нужд других</p> | <p>истинные отношения – получаю, что нуждаюсь, не прося</p> |
| <p>«Я не знаю, что мне нужно» «Мне нужна только твоя любовь» «Я не могу» «Я чувствую себя покинутым» «Ты должен увидеть, что мне нужно»</p> | <p>«Я всегда получаю не то, что мне надо» «Даже если попрошу, никогда не получу» «Обо мне все забыли» «Все остальные получают, что им нужно, кроме меня»</p> |

РЕСУРСЫ И ОСОБЕННОСТИ

| Отчаяние | Недоверие |
|--|---|
| любящий, заботящийся, ясно мыслит на интеллектуальные темы | дающий, здоровый скептицизм, настойчивый |
| не принимает, не впитывает энергию | управляет энергией и чувствами через отвержение |
| слабая способность адаптироваться к энергии, чувствам | |
| опустошенность, нет энергии, депрессивный, смирившийся | тенденции к агрессивности, недоверию |
| тенденция к слиянию | |

ТЕРАПИЯ

Идеальные терапевтические послания и установление личного контакта

| Отчаяние | Недоверие |
|--|--|
| <p>«У тебя есть право на П» «У тебя есть право требовать» «Когда я даю что-то, ты можешь принять или не принять»</p> | <p>«Я хочу быть в контакте с тобой в контексте твоих П» «У тебя есть право требовать» «Когда я даю что-то, ты можешь принять или не принять»</p> |
| <p>принимать то, что они могут дать, давать им, обращать их внимание на их П</p> | <p>быть в контакте с ними, когда они закрыты и недоверчивы. Спрашивать, что они хотят, оставаясь в контакте, даже если они не отвечают, помогать устанавливать границы</p> |
| <p>могут: давать, любить, использовать воображение, много говорят</p> | <p>могут: быть критичными, давать, использовать воображение, много говорят.</p> |
| <p>позитивный перенос, привязываются, проблемы с завершением терапии</p> | <p>негативный перенос, часто хочет сменить терапевта</p> |
| <p>техники: отзеркаливание, активное ощущение себя, пробуждение импульсов к действию</p> | |
| <h3>Чему надо учить</h3> | |
| <p>чувствовать, что они хотят, различать свои – чужие П, различать, что им нравится, что нет</p> | <p>«Ты сам знаешь, что тебе нужно»</p> |
| <p>принимать и впитывать, чувствовать себя наполненными</p> | <p>получать и принимать внутрь</p> |
| <p>пробовать разные формы контакта</p> | <p>определять количественные параметры удовлетворения П</p> |
| <p>формулировать мысли четко</p> | <p>принимать отвержение, выдерживать фрустрацию</p> |
| <p>границы, ощущение границ кожи, стимулировать моторную активность</p> | <p>формулировать просьбы конкретно</p> |
| <p>просить о чем-то для себя в конкретный период времени</p> | <p>выражению несогласия, сопротивления, печали, горя</p> |
| <p>ощущение тела при контактах с терапевтом, тренировка специфических мышц для придания им силы, практика упражнений на сопротивление</p> | |

СРАВНЕНИЕ ХАРАКТЕРИСТИК ЛЮБВИ И СОЗАВИСИМОСТИ

| Любовь | Созависимость |
|--|--|
| Имеется пространство для роста, желание роста для другого. | Зависимость, основанная на безопасности и комфорте; используется интенсивность потребности и ненасыщаемость как доказательство любви, что в действительности может быть страхом, отсутствием уверенности, одиночеством. |
| Раздельные интересы; поддерживаются и другие значимые отношения. | Тотальная вовлеченность; ограничение жизни в обществе; старые друзья брошены, равно как и прежние интересы. |
| Поощрение друг у друга стремления к личностному росту; уверенность в собственной ценности. | Постоянная занятость мыслей поведением другого; зависимость собственной идентификации и самооценки от одобрения другими. |
| Доверие, открытость. | Ревность, стремление обладать другим как собственностью; страх конкуренции, партнер стережет свое «сокровище». |
| Взаимно поддерживается неприкосновенность, целостность личность. | Удовлетворение потребности одного партнера останавливается ради потребностей другого партнера, отказ от себя, лишение себя чего-то важного. |
| Желание рисковать и быть реальным, тем, кто ты есть. | Стремление к абсолютной неуязвимости, что исключает возможные риски. |
| Пространство для исследования чувств как внутри взаимоотношений, так и за пределами их. | Заверения, успокаивание путем повторяющейся, ритуальной деятельности. |
| Способность наслаждаться как вдвоем, так и в одиночестве. | Непереносимость одиночества, неспособность переносить разлуку даже в конфликте; в этом случае партнер еще крепче цепляется. В случае разлуки или разрыва отношений — потеря аппетита, беспокойство, сонливость, агония чувств. |

СОЗАВИСИМОСТЬ

- *зависимость от отношений с другим человеком*
- внутренняя реальность ограничивается при помощи особых отношений, на базе целей другого человека
- сопровождается такой степенью невнимания человека к своим целям, которая не оставляет возможности для их реализации
- поощряет выбор и достижение ложных целей и у себя и у партнёра

ЗАВЕРШЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ ЛЮБВИ И СОЗАВИСИМОСТИ

| Любовь | Созависимость |
|---|--|
| Завершение происходит без чувства утраты собственной адекватности и собственного достоинства. | Чувство неадекватности, критически низкая самооценка. Часто разрыв — это одностороннее решение. |
| Несмотря на то, что партнеры разошлись, они желают друг другу хорошего и могут оставаться друзьями. | Окончание отношений сопряжено с насилием, грубостью, часто с ненавистью. Один пытается причинить боль другому. Используется манипулирование, чтобы вернуть партнера назад. |
| | Отрицание как психологическая защита, фантазирование. Переоценка приверженности одного из партнеров данным взаимоотношениям. |
| | Поиски разрешения трудностей вне себя — алкоголь, наркотики, новый любовник(ца). |

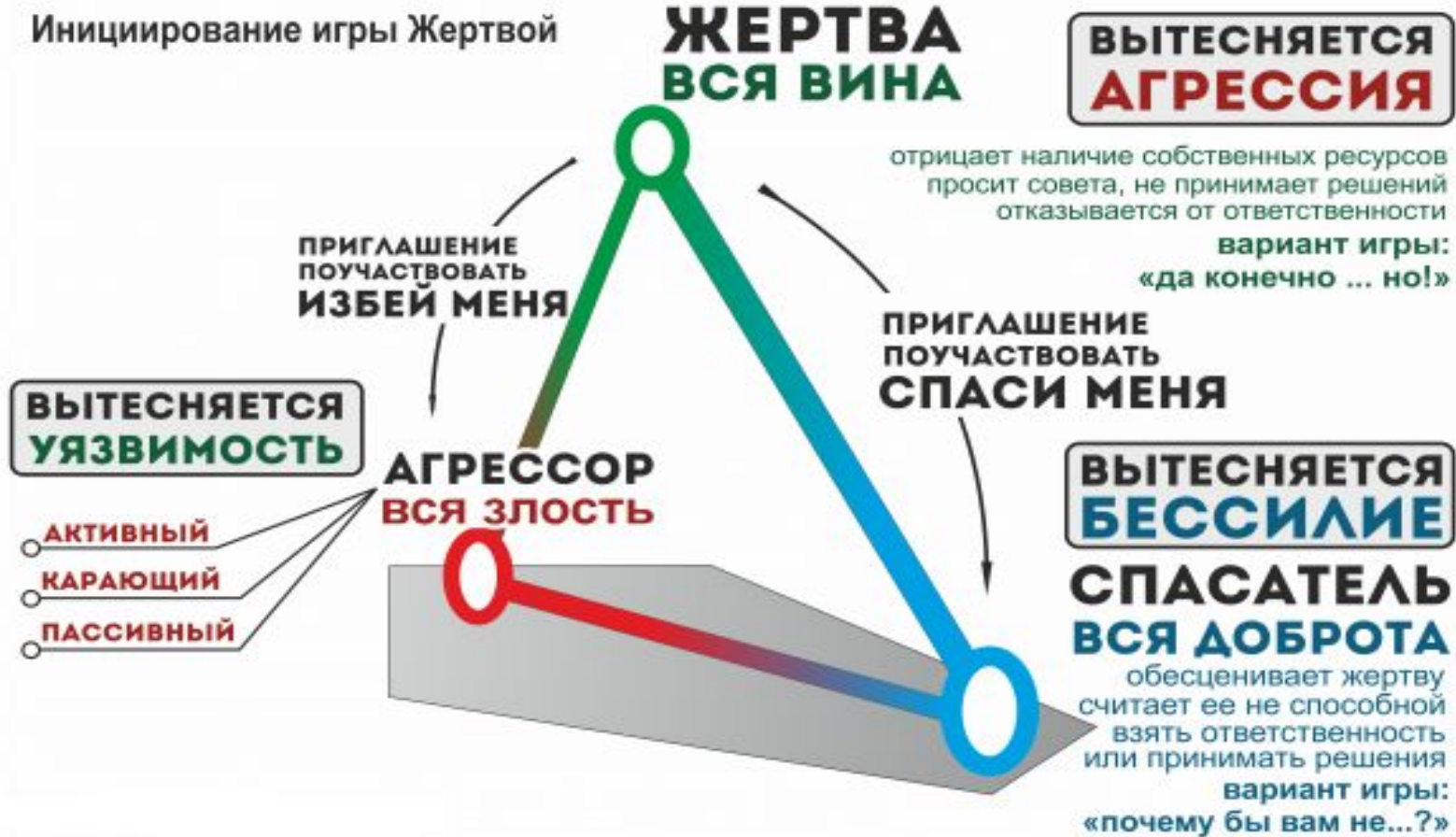
ПАРАЛЛЕЛЬ ПРОЯВЛЕНИЙ ЗАВИСИМОСТИ И СОЗАВИСИМОСТИ (1)

| Признак | Зависимость | Созависимость |
|---|---|--|
| Охваченность сознания предметом пристрастия | Мысль об алкоголе или другом веществе доминирует в сознании | Мысль о близком, больном химической зависимостью, доминирует в сознании |
| Утрата контроля | Над количеством алкоголя или другого вещества, над ситуацией, над своей жизнью | Над поведением больного и над собственными чувствами, над своей жизнью |
| Отрицание, проекция, рационализация и другие формы психологической защиты | "Я не алкоголик", "Я не очень много пью", "Друг пригласил на день рождения" | "У меня нет проблем, проблемы у мужа", "Без меня он пропадет", "Я должна его спасти" |
| Агрессия | Словесная, физическая | Словесная, физическая |
| Преобладающие чувства | Вина, стыд, страх | Вина, стыд, ненависть, гнев |
| Рост толерантности (привыкания) | Увеличение переносимости все больших доз вещества (наркотиков, алкоголя) | Вторичные выгоды преобладают над эмоциональной болью |
| Синдром похмелья | Для облегчения синдрома требуется новая доза вещества, к которому имеется пристрастие | Порвав отношения с зависимым человеком, созависимые вступают в новые деструктивные взаимоотношения |
| Опьянение | Часто повторяющееся состояние в результате употребления химического вещества | Невозможность спокойно, рассудительно, т.е. трезво, мыслить |

ПАРАЛЛЕЛЬ ПРОЯВЛЕНИЙ ЗАВИСИМОСТИ И СОЗАВИСИМОСТИ (2)

| Признак | Зависимость | Созависимость |
|--|--|--|
| Самооценка | Низкая, допускающая саморазрушающее поведение | Низкая, допускающая саморазрушающее поведение |
| Физическое здоровье | Болезнь печени, сердца, желудка, нервной системы | Психосоматические заболевания |
| Сопутствующие психические нарушения | Депрессия | Депрессия |
| Перекрестная зависимость от других веществ | Зависимость от алкоголя, наркотиков, транквилизаторов может сочетаться у одного индивида | Помимо зависимости от жизни больного, возможна зависимость от транквилизаторов, алкоголя и др. |
| Отношение к лечению | Отказ от помощи | Отказ от помощи |
| Условия выздоровления | Воздержание от химического вещества, знание концепции болезни, долгосрочная реабилитация | Отстранение от человека, с которым имеются длительное время близкие отношения, знание концепции созависимости, долгосрочная реабилитация |
| Эффективные программы выздоровления | Программа 12 шагов, психотерапия, группы самопомощи типа АА (анонимные алкоголики) | Программа 12 шагов, психотерапия, группы самопомощи типа Ал-Анон (родственники и друзья алкоголиков) |
| Течение | Рецидивирующее | Рецидивирующее |

ТРЕУГОЛЬНИК КАРПМАНА



Клод Штайнер: ... Жертва на самом деле не так беспомощна, как себя чувствует; Спаситель на самом деле не помогает, а Преследователь на самом деле не имеет обоснованных претензий

ДИНАМИКА СОЗАВИСИМЫХ ОТНОШЕНИЙ

зависимые отношения — проблемы
попытка не замечать проблема (признак ↑
проблему и «непорядок» в жизни —
неизбежно изменить отношения — целям
партнеров) выбор ограничивается
зависимость ужесточается

МЕТОДЫ САМОЗАЩИТЫ

1. отрицание реальности
2. отказ от самооценки (опора на мнения другого)
3. снятие ответственности за зависимое поведение

СЕКСУАЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

– навязчивое, ярко выраженное гедонистическое поведение, которое используется для достижения полового удовлетворения и сексуального наслаждения



нимфомани
я

донжуаниз
м

сатириазис
с

НИМФОМАНИЯ

- *чрезмерное половое влечение у женщин*
- постоянная сексуальная неудовлетворённость
- постоянное эротическое фантазирование
- непрекращающиеся поиски новых партнёров
- сам сексуальный объект значения не имеет
- половые контакты не дают достаточного сексуального удовлетворения
- возбуждение без характерной физиологической реакции половых органов
- нимфоманическая фригидность

САТИРИАЗИС

патологическое повышение полового влечения у мужчин в виде постоянного чувства полового голода и безудержного стремления к половым сношениям

- сексуальность - основная жизненная цель по причине невозможности достичь удовлетворения
- частая смена сексуальных партнёров
- отсутствие длительных сексуальных связей
- может быть как форма компенсации чувства собственной неполноценности или проявлением органических заболеваний

ДОНЖУАНИЗМ

- *непреодолимое влечение к женщинам, которое при первых же сексуальных контактах сменяется разочарованием или даже отвращением к партнерше, что приводит к новым поискам и постоянной смене партнерш*

Цели:

- показать своё превосходство над другими мужчинами
- показать своё превосходство над женщинами
- количеством партнёрш попытаться компенсировать недостаток отдачи от каждой из них в достижении цели (каждая играет свою роль, которой недостаточно)
- затратами времени на партнёрш попытаться компенсировать бесцельность своих действий (нет цели, но каждая завоёванная женщина – достигнутая цель)
- снизить значение каждой женщины в отдельности, доказав себе, что ни одна не может занять место его матери

КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

- *зависимость от виртуальной реальности – результат смещения цели в виртуальную реальность, её полного слияния с жизнью и паразитического, пассивного в ней существования. При этом обычная жизнь становится нежелательным, обременительным дополнением к виртуальной*

3 внешних проявления:

1. *Виртуальные отношения* - ограничения выбора в отношениях и любви в обычной жизни.

“+”

анонимность

доступность

полный контроль над ситуацией

отклик на любые пожелания

гарантия успеха

2. *Виртуальные взаимодействия с людьми* - ограничения выбора во взаимоотношениях в обычной жизни - общение в чатах

3. *Виртуальные действия* – ограничение выбора в действиях, заменой реальных поступков виртуальными

ВИРТУАЛЬНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

Возможности

- анонимность
- изменение роли
- замена реального действия игрой
- конструирование другой реальности

Виды зависимости

- от игр за компьютером (гейм-аддикция)
- от сетевых действий (интернет-аддикция)
- от криминальных действий при помощи компьютера (хакинг и прочие варианты криминального программирования)

ПРОЯВЛЕНИЯ ВИРТУАЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

- главная жизненная цель человека расположена в виртуальной реальности
- действия за компьютером предпочитаются аналогичным действиям в жизни
- действия за компьютером сопровождаются более выраженными положительными эмоциями в сравнении с действиями вне компьютера. Негативная реакция при незапланированном завершении этих действий:
 - тревога, раздражительность
 - навязчивые размышления, фантазии и воспоминания о том, что связано с действиями за компьютером
 - двигательное возбуждение, неусидчивость
 - нарушения сна, аппетита
 - нарушение способности выполнять действия, не связанные с компьютером.
 - исчезновение негативной реакции при возобновлении деятельности за компьютером
- неспособность контролировать время действий за компьютером
- действия за компьютером и всё, что их обеспечивает, занимают место других действий (вне компьютера) с ущербом для последних
- вне действий с компьютером человек остаётся мысленно погруженным в виртуальную реальность.
- лживость относительно времени действий с его преуменьшением или полным сокрытием
- безуспешные попытки или мысли ограничить действия за компьютером, чувство вины
- возникновение проблем со здоровьем, на работе, в семье и в финансах, из-за этих действий, при этом проблемы игнорируются, усугубляются, но действия продолжаются

ИНТЕРНЕТ – АДДИКЦИЯ

- виртуальный мир сети имеет общие признаки с реальностью «растворение» и устранение границ между ними
- виртуальный мир сети пропагандирует легко доступные, очевидные преимущества перед реальностью: доступность для использования, контроль времени своего использования, полная власть над взаимоотношениями
- в виртуальном мире предоставляется возможность любого поведения без ответственности за него, без страха получения последствий, отвержения или осуждения
- виртуальная реальность сети позволяет создать иллюзию защиты от одиночества, получить эмоциональную поддержку и признание в интернете
- виртуальный мир позволяет уйти от взаимодействий с реальными людьми, не учитывать их особенности, цели, что не возможно в жизни
- сетевая реальность позволяет имитировать творческое состояние

СТАДИИ ИНТЕРНЕТ-АДДИКЦИИ

1. выбор привлекательного варианта виртуальной реальности
2. перенос цели в виртуальную реальность, ограничение выбора и формирование зависимости
3. стадия стабилизации

ГЕЙМ-АДДИКЦИЯ

особенности, привлекательные для «помещения» ложной цели в новый мир:

- можно любого героя с любыми способностями и войти в «слияние» с ним до любой глубины (вплоть до полного отождествления)
- любая глубина слияния с самим миром
- снижает уровень мышления до детского
- использует идеальную, наиболее достоверную основу для имитации процесса достижения цели – лабиринт, требующий для прохождения совершения агрессивных действий
- использование и развитие способностей, которые очень мало связаны с реальными целями людей

ВИДЫ ИГР

- игры «от первого лица» (с видом «из глаз» компьютерного персонажа) -
шутеры (first - personal shooter)
- игры «от третьего лица» (с видом извне на «своего» компьютерного персонажа) – RPG - Role Playing Game, ролевая игра, action – симуляторы
- стратегические игры
- квесты
- “разгрузочные” - шахматы, игры типа Tetris, пасьянсы, имитаторы азартных игр (карточные игры и т.д.)

ГЭМБЛИНГ

разочарование результатами поиска и достижения своей внутренней цели





создание иллюзии, которая наиболее точно имитирует процессы получения
большого денежного состояния, достижения успеха

ХАРАКТЕРИСТИКИ ГЭМБЛЕРА

1. Особое восприятие реальности

- тотальная неудовлетворённость реальностью
- восприятие собственных способностей (особенно интеллектуальных), как более высоких, чем у большинства из окружения
- сложность приспособления к реальности из-за особенностей воспитания
- восприятие любой проблемы как угрозы существованию, «разрушению реальности»

2. Особые взаимоотношения с реальностью

- игнорирование действительности, тенденция к построению защитных иллюзий
-  требовательность к реальности -  требовательность к себе
- стремление получить признание, лидерство, агрессивность
- склонность к риску
- отношения к материальным благам в семье: «все, или ничего»
- трудности с прогнозированием развития ситуации
- стремление ускорять принятие решения

ФУНКЦИИ И ОСОБЕННОСТИ ИГРЫ

Функции

- *компенсаторная функция* – вложение сил, которые не вложены в достижение цели
- *развивающая функция* - достижение цели предполагает развитие способностей, которых у человека не было

Особенности

- распространённый стереотип поведения, стандартный способ изменения реальности
- из взрослой реальности переход в детскую
- выводит человека за рамки его обычной жизни
- свободная деятельность, которая осуществляется по своему желанию
- модель поведения со строго определенными, заранее известными правилами, временными и пространственными границами
- создается новая реальность, в которой имитируется деятельность, которую человек не может использовать для построения естественной жизни

РОЛЬ АЗАРТА

- имитация веры
- имитация цели
- имитация процесса достижения цели
- имитация процесса выбора
- имитация развития способностей

ПРИЗНАКИ ГЭМБЛИНГА

- постоянная вовлеченность, увеличение времени, проводимого в ситуации игры
- изменение круга интересов, вытеснение прежних мотиваций игровой, постоянные мысли об игре, преобладание и воображении ситуаций, связанных с игровыми комбинациями
- «потеря контроля», выражающаяся в неспособности прекратить игру как после большого выигрыша, так и после постоянных проигрышей
- состояния психологического дискомфорта, раздражения, беспокойства, развивающиеся через сравнительно короткие промежутки времени после очередного участия в игре, с труднопреодолимым желанием снова приступить к игре
- характерно постепенное увеличение частоты участия в игре, стремление к все более высокому риску
- периодически возникающие состояния напряжения, сопровождающиеся игровым «драйвом», все преодолевающим стремлением найти возможность участия в азартной игре
- быстро нарастающее снижение способности сопротивляться соблазну

ПИЩЕВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

- состояние, при котором питание служит не цели утоления голода, а другим бессознательным целям

- используется то, что абсолютно незаменимо для жизни от начала до самого конца
- чаще встречается у женщин

Причины:

- трудность достижения реальной цели
угроза, которая ставит цель под сомнение → тревога
кризисные ситуации
- полнота как средство для достижения цели

соответствие ожиданиям
родителей

протест против контроля
родителей

МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ



«заметность», «солидность»,
«вес», «авторитет»

отношения с мужчинами:

- «отпугнуть» мужчин, их «грязные сексуальные домогательства»
- наказание за имеющиеся отношения
- сохранение имеющихся отношений
- устранение повода для ревности
- испытывать отношения на прочность
- имитация тела матери

достигает жизненного успеха при помощи интеллекта, карьеры, а не из-за «презренной внешности»

ФОРМЫ ПИЩЕВОЙ ЗАВИСИМОСТИ



переедани
е



булими
я



орторекси
я



анорекси
я



особые
формы

БУЛИМИЯ

- *расстройство приёма пищи, для которого характерны повторные приступы переедания и чрезмерная озабоченность контролем массы тела, что приводит человека к принятию крайних мер, призванных уменьшить влияние съеденного на массу тела*

Признаки:

- гиперфагическое поведение - повторяющиеся приступы быстрого поглощения большого количества пищи с потерей самоконтроля за своим поведением на время приступа - не менее 2 в неделю в течение трёх месяцев (МКБ – 10)
- очистительное поведение
- постоянная чрезмерная обеспокоенность формами и весом тела
- перепады настроения, раздражительность, плаксивость, подавленность, тревожность, неуверенность в себе, пассивность, ограничения социальных контактов, боязнь сексуальных отношений
- аутоагрессия (пирсинг, татуаж, вырезание на коже имени любимого человека) и агрессия к другим

ЧЕРТЫ ЛИЧНОСТИ

- демонстративность
- эридофобический синдром
- тревожность
- мнительность
- суеверность
- обидчивость
- склонность к депрессиям
- склонность к самообвинениям
- пассивность
- низкая самооценка
- недостаточный самоконтроль
- низкая толерантность к фрустрации
- стремление к уходу от реальности с помощью вкусной еды
- перфекционизм (стремление к идеалу), максимализм (или всё или ничего)
- сексуальные расстройства и боязнь интимных отношений
- низкая удовлетворённость работой, здоровьем, душевным покоем, досугом

ФОРМЫ БУЛИМИИ

- приступообразное поглощение большого количества пищи (аппетит при этом появляется внезапно)
- постоянное питание (человек ест не переставая)
- ночное питание (приступы голода случаются ночью)

АНОРЕКСИЯ

- *расстройство приёма пищи, характеризующееся значительно сниженным весом тела, преднамеренно вызываемым и/или поддерживаемым самим пациентом, в целях похудения или для профилактики набора лишнего веса*
- чаще всего встречается у девушек
- разновидность самоповреждения
- патологическое желание потери веса, сопровождающееся сильным страхом ожирения
- искажённое восприятие своей физической формы

ПРИЗНАКИ АНОРЕКСИИ

- вес тела сохраняется на уровне как минимум на 15 % ниже ожидаемого
- потеря веса вызывается самим пациентом за счёт избегания пищи, вызывания рвоты, приема слабительных, чрезмерных гимнастических упражнений, использования средств, подавляющих аппетит и/или диуретиков
- страх перед ожирением сохраняется в качестве навязчивой и/или сверхценной идеи
- общее эндокринное расстройство (женщины - аменорея, мужчины - потеря полового влечения и потенции)
- задержка пубертата или недоразвитие половых органов

ПРОЧИЕ СИМПТОМЫ

- отрицание больным проблемы
- постоянное ощущение собственной полноты
- нарушения способов питания (еда стоя, дробление пищи на маленькие кусочки)
- нарушения сна
- панический страх поправиться
- депрессивность
- необоснованный гнев, чувство обиды
- увлечение темами, связанными с едой
- изменения в социальной и семейной жизни
- изменения в поведении: раздражительность и грусть, сменяющие эйфорию; пониженная активность
- социальные страхи подтверждаются невозможностью делиться с окружающими отношением к еде, что вызывает проблемы в ближайшем окружении

Физические нарушения:

- проблемы с менструальным циклом
- сердечная аритмия
- постоянная слабость
- мышечные спазмы
- альгодисменорея

СТАДИИ ЗАБОЛЕВАНИЯ

- *Дисморфоманическая* - возникают первые попытки ограничивать себя в еде, поиск идеальной диеты
- *Аноректическая* — возникает на фоне стойкого голодания. Достигается снижение веса 20—30 %, что сопровождается эйфорией и ужесточением диеты, «чтобы похудеть ещё больше».
- *Кахектическая* — необратимая дистрофия внутренних органов наступает через 1,5—2 года.

ОРТОРЕКСИЯ

- *расстройство приёма пищи, характеризующееся навязчивым стремлением к «здоровому и правильному питанию», что приводит к значительным ограничениям в выборе продуктов питания*

ОСОБЫЕ ФОРМЫ ПЗ

- *вкусовая зависимость* - зависимость от вкуса конкретного продукта. Фиксация на вкусовых ощущениях во время фрустрации помогает вытеснить из своей внутренней реальности неприятное переживание
- *голодание* - отказ от пищи с целью изменения внешности и получения контроля над своим телом
- *фидеризм* - стремление к кормлению и раскармливанию партнёра