

ЧТО ТАКОЕ ЗАВИСИМОСТЬ? ПОЧЕМУ ОНА ВОЗНИКАЕТ?

Педагог-психолог ГБОУ школы № 676
Кронштадтского района Санкт-Петербурга
В.В. Логунова

Что такое зависимость?

Зависимость – поведение, направленное на уход от реальности через изменение реального состояния посредством:

Фиксации на определенных способах деятельности

Потребления веществ, меняющих наше состояние

Суть эмоциональной регуляции

Ситуация отвечает / не отвечает потребностям



Возникает положительная / отрицательная эмоция



Действие продолжается / прекращается




Нарушение регуляции при зависимости

Нечто дает иллюзию
удовлетворения потребности



Возникает положительная
эмоция, т.е. подкрепление



Действие, в лучшем случае
бессмысленное, хочется
повторять вновь и вновь

Действие в реальности,
но оно иллюзорно
удовлетворяющее
потребность



Мотивация к
повторению действия



«Самоподкрепление»
в виде
положительной
эмоции

С позиции разума:

- Неконструктивность поведения очевидна.
- О последствиях знаешь, но надеешься, что именно тебя они минуют.

С позиции эмоциональной сферы:

- Уход от дискомфорта, что обеспечивает мотивацию.
- Ответ на вопрос, почему это плохо, не очевиден.

Ближняя
перспектива

Иллюзия
удовлетворения
потребностей

Позитивное
состояние

Дальняя
перспектива

Медицинские,
социальные,
психологические
проблемы

Смещение общего
эмоционального
баланса к
негативному
полюсу

Что же побуждает к пробам ?

Любопытство

Стремление уйти от скуки

Социальное давление

Самоутверждение

Эмоциональные проблемы

Подходы к зависимости

Информирование

Развитие навыков общения

Развитие эмоциональной сферы

Укрепление ценности здоровья

Организация досуга