

# Химическая и нехимическая (поведенческая) зависимость

Опубликовано 20.12.2005.

Зависимость может развиваться не только от употребления наркотиков или алкоголя, но и от различных видов деятельности, приносящих непосредственное удовольствие и не подразумевающих употребления каких-либо химических веществ. К ним относятся, в частности, азартные игры, постоянная смена половых партнеров и чрезмерно частое пользование услугами секса по телефону, неконтролируемое переедание, чрезмерные занятия спортом, страсть к покупкам и другие подобные действия, доставляющие быстрое удовольствие.

Как и в случае с зависимостью от наркотиков и алкоголя, нехимические аддикции вызывают навязчивые желания и потребности, ослабление контроля на данным видом деятельности и трудности, связанные с ее прекращением. Характерно также, что то или иное действие продолжается, несмотря на приносимый существенный вред. Хотя поведенческие аддикции не предполагают употребления химических препаратов, их воздействие на нейромедиаторы мозга имеет сходный характер, как и при употреблении психоактивных веществ.

Нехимические аддикции часто сравнивают с компульсивным поведением. Их сходство заключается в навязчивости, повторяемости действий и степени доминирования над другой деятельностью человека. Несмотря на вред, от этих состояний трудно избавиться. Тем не менее, нехимические аддикции во многом отличаются от компульсивного поведения. В первую очередь, аддикция подразумевает поиск удовольствия, тогда как навязчивое состояние состоит из кратковременных, схематически повторяющихся серий действий, которые сами по себе не несут удовольствия, но с их помощью стремятся избежать получения предполагаемого негативного опыта. К примеру, когда человеку с обсессивно-компульсивным расстройством (нервным навязчивых состояний) препятствуют в совершении характерных для него ритуалов (к примеру, постоянное мытье рук, уборка), он подавлен и испытывает настоящую панику. От зависимости страдают, прежде всего те, кто ранее в той же ситуации был рассержен или потерпел неудачу. Несмотря на то, что аддикция тесно связана с достижением цели, используемые при этом средства могут легко варьироваться в зависимости от ситуации. Также для навязчивых действий не характерны свойственные аддикции рост толерантности и синдром отмены.

Как и другие виды зависимости, поведенческие аддикции служат удовлетворению различных потребностей. Один таким способом хочет получить чувство безопасности, другой ищет приключений и экстремальных ощущений, а третьему необходимо общение с другими людьми и т.д. Степень привыкания и способы избавления от поведенческих аддикций могут значительно отличаться в зависимости от конкретного вида аддикции. К примеру, булимия (неконтролируемое переедание) больше характерна для женщин, нежели для мужчин. Согласно многочисленным исследованиям, соотношение составляет 10:1 в пользу женщин. В свою очередь, страсть к азартным играм, как и зависимость от психоактивных веществ, шире распространена среди мужчин. Нехимические аддикции обычно не накладывают заметного отпечатка на физическое состояние человека, и избавление от них существенно отличается от преодоления наркотической или алкогольной зависимости. К примеру, сексуальные аддикты (сексуально зависимые) встречаются в разных социальных слоях населения, так что подобная аддикция совсем не обязательно обеспечивает человеку более низкое социальное положение в обществе или говорит о принадлежности к какой-нибудь отдельной субкультуре, в отличие, например, от наркотической зависимости. Также и неконтролируемое переедание зачастую остается личным секретом человека. Тем не менее, у многих видов зависимости есть общие черты. Вызывая чувство стыда и скрытности, они изолируют людей (если не физически, то психологически) от других, у кого не наблюдается подобных проблем.

Anja Koski-Jännes (Аня Коски-Яннес)

профессор социальной психологии, университет г. Тампере

link

**Источник:** <https://paihdelinkki.fi/ru/bank-informacii/informacionnye-izdaniya/igrovye-i-inye-funkcionalnye-zavisimosti-ih-lechenie/himicheskaya-i-nehimicheskaya-povedencheskaya-zavisimost>