

УДК 796.011.1

**ПРОБЛЕМА ЗАВИСИМОСТИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ, ВИДЫ И ПРИЧИНЫ
ЕЕ ФОРМИРОВАНИЯ. РОЛЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ К АДДИКТИВНОМУ ПОВЕДЕНИЮ**

**THE PROBLEM OF ADDICTION IN MODERN SOCIETY, TYPES AND CAUSES
ITS FORMATION. THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE FORMATION
OF PSYCHOLOGICAL RESISTANCE TO ADDICTIVE BEHAVIOR**

Пахомов Вячеслав Иванович

преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Pakhomov Vyacheslav Ivanovich

lecturer

department of physical training and sports

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

Orel, Russia

Аннотация. В статье рассматривается проблема зависимости в современном обществе, определены ключевые факторы, составляющие здоровье человека, классифицированы виды зависимости и некоторые из причин аддиктивного поведения, проведен анализ данных социологического опроса, посвященного зависимостям в современном обществе, определена роль физической культуры и спорта в формировании психологической устойчивости к зависимостям.

Abstract. The article considers the problem of addiction in modern society, identifies the key factors that determine human health, classifies the types of addiction and some of the causes of addictive behavior, analyzes the data of a sociological survey on addictions in modern society, determines the role of physical culture and sports in the formation of psychological resistance to addictions.

Ключевые слова: здоровье, аддиктивное поведение, зависимость, номофобия, интернет зависимость, алкоголизм, наркомания, никотиновая зависимость, телезависимость, зависимость от другого человека, лудомания, шопоголизм, трудоголизм, медикоментозная зависимость, образ жизни, физическая культура и спорт.

Keywords: health, addictive behavior, addiction, nomophobia, Internet addiction, alcoholism, drug addiction, nicotine addiction, TV addiction, dependence on another person, ludomania, shopaholism, workaholism, medical drug addiction, lifestyle, physical culture and sports.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья населения России является приоритетной задачей для органов государственной власти, т. к. от здоровья нации напрямую зависят успехи в экономическом развитии страны и рост благосостояния ее жителей.

В понятии «здоровье» имеются две взаимодополняющие друг друга составляющие, которые невозможно рассматривать изолированно: духовное и физичес-

кое здоровье (физическое влияет на духовную жизнь, а духовный контроль важен для поддержания физического здоровья).

Духовное здоровье – здоровье разума, системы мышления, отношение к окружающему миру и ориентация в этом мире; умение определить свое положение в окружающей среде, отношения в социуме, согласие с самим собой, прогнозирование ситуации, планирование модели поведения с учетом необходимости, возможности и желания. Физическое здоровье – это здоровье тела. Факторы, определяющие здоровье человека представлены в табл. 1.

Таблица 1

Факторы, определяющие здоровье человека

Факторы, определяющие здоровье человека	Влияние на здоровье населения в % соотношении
Биологические (генетические, наследственность, предрасположенность к заболеваниям, особенности конституции и др.)	20%.
Окружающая среда: природные условия (климатогеографические, рельеф местности, флора, фауна и др.); социально-экономические (определенный уровень развития общества, производства, медицины, образования, доля досуга в общем бюджете времени работающего и др.); социальные (доход, условия труда и быта, качество питания и др.); техногенные (уровень развития техносферы в месте обитания)	20%.
Уровень развития медицины (качество и доступность медицинских услуг)	10%.
Образ жизни (занятия физкультурой и спортом, полезные и вредные привычки, зависимость (курение, употребление алкоголя, наркомания, токсикомания и др.)	50%

В соответствии с вышеприведенной таблицей однозначно можно сделать вывод о том, что основополагающим фактором, определяющим здоровье человека, является его образ жизни. Занятия физкультурой и спортом, приобщение к здоровому образу жизни – это дополнительные возможности для самореализации, развития, обеспечения активного трудового и социального долголетия, хорошего самочувствия и возможности навсегда забыть о негативных потребностях в виде вредных привычек. В современном обществе, практически у каждого имеются различного рода зависимости. Некоторые люди имеют частичную зависимость, которая кардинально не влияет на их жизнь. Но в большинстве случаев, зависимость вредит человеку и сильно сказывается на его настоящем и будущем. Проблему зависимости важно осознавать, чтобы бороться с ней.

Прежде, чем перейти к классификации видов зависимостей, следует понять, что же такое зависимость и каковы причины ее формирования.

Согласно толкового словаря Ожегова зависимость – это подчиненность другим (другому) при отсутствии самостоятельности [1, с. 1]. Зависимость вызывает потребность или ряд определенных потребностей к конкретным действиям, неконтролируемым человеком и вызывающим привычку, что вследствие, несет какой-либо ущерб (например, здоровью).

Все виды зависимости условно можно поделить на 3 группы:

1. Химическая: курение, алкоголизм, наркомания, токсикомания, зависимость от медицинских препаратов.
2. Биохимическая: анорексия, булимия, диеты, голодание, переедание, зависимость от сладкого и т. д.
3. Нехимическая: интернет-зависимость, игровая зависимость, зависимость в любовных отношениях, шопоголизм, фанатизм и т. д.

Большинство зависимостей образовались именно в современном обществе, но зачатки их появления существовали давно. Например, табакокурение существовало несколько тысяч лет назад. В Европу табак завез Колумб, известный нам как мореплаватель, открывший Америку. Первой страной, в которой появилось табакокурение, стала Испания, затем оно распространилось в Европу, Азию и другие части нашей планеты посредством торговли. Но индейцы начали использовать табак гораздо раньше (приблизительно 1000 лет до н. э.).

Употребление алкогольных напитков также имело свое начало в древности, а именно в эпоху неолита (6-4 тысяч лет до н. э.). Конечно, в то время употребление табака и алкогольных напитков не являлось зависимостью. Но служило образованию зачатков к развитию зависимостей в современном обществе.

Среди видов зависимостей лидирующее место занимают: номофобия, интернет зависимость, алкогольная, наркотическая, никотиновая зависимость, телезависимость, зависимость от другого человека, лудомания, шопоголизм, трудоголизм, медикоментозная и пищевая зависимость. Большинство зависимостей из данного списка не существовало даже одну сотню лет назад, они возникли совсем недавно.

Номофобия (*зависимость от телефонов*) – одна из зависимостей, образовавшаяся совсем недавно. Некоторые ученые утверждают, что это просто страх - остаться без гаджета. Определение «номофобия» появилось сравнительно недавно и образовалось от аббревиатуры «*no mobile-phone phobia*», то есть страх остаться без смартфона. Как и любая другая зависимость, номофобия проявляется в нескольких аспектах:

1. Человек, страдающий зависимостью от телефона, обнаруживает, что значительно меньше внимания уделяет другим сферам жизни, и это имеет последствия: портятся отношения с близкими, сокращается время сна, падает работоспособность, существенно снижается эмоциональный фон.
2. Когда человек не проверяет телефон достаточно долгое время, он начинает чувствовать устойчивую тревогу.
3. Иногда человек проверяет телефон импульсивно, то есть на автомате, без принятого решения сделать это. Рука будто бы сама тянется к девайсу.
4. Есть ощущение, что «всегда мало» — например, человек может обнаружить у себя симптом «двух экранов», когда одновременно используются телефон и телевизор, телефон и ноутбук.

Данной зависимости раньше не было просто потому, что первый во всем мире мобильный телефон появился в 1983 году. Сейчас трудно представить человека, у которого бы не было мобильного телефона. Этот гаджет настолько усовершенствован, что мы можем смотреть фотографии, играть в игры и многое другое. Именно

это и вызывает зависимость. У разных ученых своя точка зрения на счет данной проблемы, но всем одинаково понятно – это зависимость. В Китае существуют специальные реабилитационные центры, созданные для борьбы с номофобией. В нашей стране пока таких центров нет, но вполне возможно, что в будущем они появятся. Совершенно очевидно, что эта зависимость с течением времени и развитием технологий, будет еще более распространенной. Но уже сейчас количество людей, зависимых от телефонов, потрясает.

Одной из серьезнейших видов зависимости является **алкогольная зависимость**, которая, согласно определению Всемирной организации здравоохранения (далее – ВОЗ), приводит к хроническому психическому заболеванию, для которого характерна патологическая зависимость от спиртных напитков. В современной литературе термин «хронический алкоголизм» не применяется, так как это заболевание подразумевает длительное течение и определенную стадийность формирования симптомов, поэтому по определению не может быть острым. Зачатки к алкогольной зависимости формировались несколько тысяч лет, но особенно обострились в современном мире.

Патология имеет 3 основных синдрома:

- психическая зависимость – патологическая тяга к употреблению спиртного для достижения субъективного чувства душевного комфорта;
- физическая зависимость – неспособность организма существовать без постоянных доз алкоголя, и развитие абстинентного синдрома при лишении этанола;
- измененная реактивность – патологическое повышение толерантности к этанолу, отсутствие защитных реакций при передозировке, поэтому алкоголики могут принимать в 2-3 раза больше спиртного за раз, чем среднестатистический человек.

Наркотическая зависимость – вид зависимости, еще более серьезный, чем алкогольная зависимость. Возникает при употреблении запрещенных в нашей стране веществ – наркотиков. Наркотики – это вещества синтетического или естественного происхождения, препараты, растения, которые употребляют с целью добиться одурманивающего состояния или снять боль. Способы употребления наркотиков различны: глотание, вдыхание, введение внутривенно. Стоит так же заметить, что существуют страны, в которых некоторые наркотические средства разрешены и находятся в свободной продаже. В нашей же стране употребление наркотических средств нелегально, но есть одно исключение: в редких случаях наркотические средства используются в медицине. Например, при лечении разного вида расстройств, для облегчения протекания некоторых болезней. Конечно, в медицине применяют другие наркотические средства, нежели те, которые употребляют люди уже совсем не с медицинскими намерениями. Тем не менее, такие препараты используют только по назначению врача. Во всех остальных случаях употребление наркотиков запрещено. Наркотические вещества даже при однократном употреблении вызывают у человека расстройство психики, приводят к смутному сознанию, эйфории, и к моментальной зависимости. Стоит попробовать пару раз и начнется процесс, который называют «ломкой». Для борьбы с данной зависимостью существуют специальные врачи – наркологи, работают наркоцентры (наркологические

больницы, диспансеры) – места, где посредством определенного лечения людям помогают бороться с зависимостью и вернуться к нормальной жизни.

Никотиновая зависимость – зависимость от вещества – никотина, который содержится в табаке. В отличие от наркотических веществ табак находится в свободной продаже. Никотин организм человека вырабатывает самостоятельно, но если человек начинает курить, то никотина в организме становится слишком много. Вследствие этого организм перестает вырабатывать вещество самостоятельно. Так и образовывается никотиновая зависимость. Впоследствии лишь единицы курящих людей могут легко расстаться с этой вредной привычкой. Отказаться от курения очень сложно, поэтому мы можем наблюдать людей, которые курят уже не один десяток лет. В современном мире научились лечить множество болезней, а болезнью можно назвать и зависимость. Так же существуют и врачи, помогающие курильщикам отказаться от пагубной привычки. Употребление табака наносит большой вред здоровью. Ученые считают, что никотиновая зависимость способствует развитию рака легких, способствует развитию инфарктов, инсультов и других тяжелых заболеваний. К сожалению, большинство из болезней, вызванных курением, зачастую оказываются смертельно опасными для человека.

Следующий вид зависимости – это **телезависимость**. Каждый человек чрезвычайно любопытен по своей природе. Некоторые заглядывают в чужие окна, другие читают сообщения в чужом телефоне. У каждого человека любопытство проявляется по-своему. В погоне за ним некоторые забывают проживать свою жизнь, ведь чужая кажется им намного интереснее. Следует добиваться собственных целей, учиться новому, делиться с близкими моменты радости и разочарования. Но нередко вместо этого люди полностью отдаются экрану телевизора, откуда черпают различные чувства и эмоции. Наиболее часто подвержены воздействию телевизора те, кто страдает от одиночества и отсутствия собственных целей. Человек становится неуверенным в себе, потому что не может реализоваться в реальной жизни. Такие люди живут проблемами актеров, которых они видят в просматриваемых сериалах. По подсчетам исследователей, человек проводит перед экраном телевизора около 3 часов в день, но не всегда, когда телевизор включен, человек его смотрит. Часто встречается и тот факт, что мы включили телевизор, а сами находимся в другой комнате, занимаемся своими делами, просматриваем информацию в телефоне. А зачем нам тогда нужен работающий телевизор? А просто так, чтобы что-то издавало звук. Любой врач – офтальмолог скажет Вам о вреде для зрения длительного просмотра телевизора (компьютеров и телефонов это также касается).

Зависимость от другого человека – зависимость, которая на первый взгляд не приносит никакого вреда для человека. Но это только на первый взгляд. Это психологическая зависимость. И это не означает, что человек, имеющий такую зависимость, психически болен. Это наука психология, изучающая душевное состояние человека. Многие из нас очень сильно привязываются к человеку, а когда он погибает, уезжает в другой город или просто уходит из вашей жизни, то начинаются очень сильные душевные переживания. Это страх остаться одиноким, потерять человека, не увидеть его больше. С такой проблемой лучше обратиться к психологу. Как и любую другую зависимость, ее нужно осознавать, чтобы бороться с ней. Без

осознания проблемы невозможно от нее избавиться.

Лудомания – зависимость от игр, важно подчеркнуть, что именно от азартных игр. Практически у каждого из нас есть чувство азарта, всем хочется получить что-то бесплатно. Если человек начинает играть в азартные игры, то зависимость возникает сразу же. А избавиться от нее очень и очень сложно. Теряется реальное ощущение мира, мировоззрение человека, зависящего от азартных игр, значительно отличается от человека, независящего от этого. Игрокам так хочется выиграть, что они готовы потратить сотни тысяч, чтобы в конечном итоге выиграть всего несколько десятков тысяч. Казино официально запрещены и считаются нелегальными, но все равно встречаются. Хорошо обеспеченный человек, имеющий свой бизнес с большими доходами, может все проиграть. Люди, страдающие от лудомании, как никто отрицают и не признают свою зависимость.

Пищевая зависимость – зависимость, при которой человек переедает. Впоследствии чего образуется болезнь, называемая ожирением. Такая зависимость может иметь психологический характер, чаще всего именно так и происходит. Для помощи в борьбе с результатом пищевой зависимости – ожирением существуют специальные врачи – диетологи, которые разрабатывают индивидуальную диету для борьбы с ожирением.

Шопоголизм – (научное название «Ониомания»). Является психологической зависимостью и возникает, как правило, из-за рекламных роликов/плакатов, красочных витрин. Практически любой человек, проходя мимо декорированных витрин, так или иначе, обращает на них внимание. Чересчур частый шоппинг – еще одна причина возникновения шопоголизма. Шопоголик не может отказаться от того, чтобы пройтись по магазинам снова, а когда заходит в магазин, то появляется непреодолимое желание купить все на своем пути. У людей, страдающих шопоголизмом, всегда присутствует ощущение того, что у них мало вещей, у кого-то их больше, нужно еще что-то купить.

Трудоголизм – психологическая зависимость от работы. Человека, страдающего от трудоголизма, называют трудоголиком. Трудоголизм также является психологической зависимостью, на первый взгляд совсем безобидной, но это не так. Человек не может все время работать и это касается абсолютно каждого. Но трудоголики так не считают, они хотят всегда приложить максимум усилий, никогда не сидеть без дела. Причины возникновения абсолютно разные, но в большинстве случаев человек пытается показать свою значимость в обществе. Существует даже специальный термин, который означает смерть от трудоголизма, то есть от переработки – «*Кароси*» (термин японского происхождения). Термин появился именно в Японии из-за того, что в этой стране наибольшее количество жертв трудоголизма. Там наблюдались случаи внезапной смерти абсолютно здоровых людей, не имеющих заболеваний.

Зависимость от человека бывает любовная и психологическая. **Любовная зависимость** или аддикция – это состояние, когда индивид испытывает ежеминутный страх и неуверенность, ужас от мысли, что может потерять любимого человека. Жизнь без любимого представляется ему невыносимой, а реальный разрыв может даже довести до самоубийства. Психологическая зависимость от другого человека

чаще всего связана с воспитанием ребенка и травматичным детским опытом. Дети хотят всегда быть в тесной связи с родителями, в основном матерью. Если по каким-то причинам мать не может обеспечить устойчивую, здоровую привязанность, ребенок начнет цепляться за нее из-за страха потерять, будет стараться занять собой все свободное время родителей. Повзрослев, зависимый перенесет опыт нездоровой привязанности на любовные отношения. Психология недолюбленного ребенка рождает сильнейшее желание быть все время рядом как физически, так и психологически, занять собой все окружающее пространство другого человека, а страх потери повергает в отчаяние. Такие люди навязчивы, прилипчивы и избавиться самостоятельно от охватывающих их чувств они не в состоянии. Основными факторами, приводящими к эмоциональной зависимости, являются: заниженная самооценка, психологические комплексы, детские травмы, нереалистичные страхи и фантазии, неадаптивные виды воспитания в родительской семье, неуважительное родительское отношение к ребенку, завышенные родительские ожидания, которым маленький человек никак не мог соответствовать и т. д. Чтобы противостоять такого рода зависимости необходимо, в первую очередь, осознать свою проблему и перейти к ее решению: определиться с факторами, которые повлияли на развитие подобного расстройства. В отдельных случаях людям свойственно вычислить их самостоятельно и побороть. Например, сильная зависимость от мнения родителей подпитывается проявлением их гиперопеки, зависимость от друзей — заниженной самооценкой и неуверенностью в своих силах. Важно научиться правильно воспринимать окружающий мир. Человек должен понять, что предстоит серьезная работа над своей личностью и регулярное саморазвитие. Необходимо провести переоценку своего мировоззрения, прекратить идеализировать объект своей зависимости. Крайне важно исключить стереотипное мышление и задуматься о личных потребностях. Отказаться от манипуляций, ориентироваться на себя, а не на кого-то. Не нужно скрывать свои истинные чувства и эмоции. Проведите границу личного пространства, выявите ее у близких. Не вторгайтесь в него, чтобы избежать конфликтов и недопонимания. Расширьте свой круг общения. Новые отношения, знакомства позволят не только отвлечься от своей заикленности, но и ускорить личностный рост.

Медикаментозная зависимость — бывает нескольких типов. Первый - это зависимость от лекарств, которые необходимо принимать для поддержания жизни из-за каких-либо болезней. Человек не может бросить принимать эти лекарства, иначе вслед за этим будут следовать разного рода проблемы со здоровьем, а в отдельных случаях даже смерть. Но есть и второй тип, когда человек, находящийся в полном здравии придумывает себе несуществующие болезни и пытается вылечить их таблетками. В доме таких людей всегда находится очень много лекарств, которые могут пригодиться на все случаи жизни, а большинство из них не пригодится вообще. Но намного опаснее являются результаты самолечения, которое только вредит нашему здоровью. Люди, зависящие от этого, не считают нужным обращаться к врачу, а если обращаются, то потом считают, что диагноз и лечение неправильные, а здоровыми они быть не могут. Последствия такой зависимости являются наиболее серьезными.

Интернет-зависимость является одной из зависимостей, образовавшихся

совсем недавно, но уже имеющих огромное распространение. С помощью интернета можно сделать практически все – зайти в социальную сеть, общаться с людьми, играть в онлайн-игры, находить как полезную, так и абсолютно ненужную информацию, смотреть кино и многое другое. Конечно, чрезмерное использование интернета приводит к зависимости, особенно у детей и подростков. Их психика еще не сформирована до конца, поэтому частой и очень распространенной причиной использования интернета является интернет-зависимость. Конечно, можно сходить к психологу, чтобы как-то облегчить данную зависимость, но зачастую это или бесполезно, или к психологу просто не хотят обращаться и вообще не считают это зависимостью. Причины формирования зависимости у подростка: излишняя опека, либо, наоборот, недостаток общения с родителями; неполная семья; непонимание, частые ссоры и скандалы между родителями или родителями и ребенком; отсутствие общения с ровесниками и сверстниками, одиночество.

Причины, приведенные выше, являются основанием формирования разного рода зависимостей у подростков. Психика подростка еще не сформирована до конца, так же сказывается переходный возраст и вследствие этого подростки более подвержены зависимостям, нежели взрослые. Наиболее частыми зависимостями у подростков являются – номофобия, телезависимость, интернет-зависимость, зависимость от компьютерных игр. Реже встречаются зависимость от другого человека, пищевая зависимость, никотиновая, алкогольная и наркотическая зависимости. Шопоголизм, трудоголизм практически не встречаются у подростков.

Причины образования аддитивного поведения у взрослых: психологические биологические, социальные, мотивационно–потребностные [2, с. 101].

Психологические причины – это различные патологии в сфере личности. В данную область так же относят личностные качества, особенности характера. Если зависимость вызвана психологическим фактором, то следует обратиться к психологу, который поможет для борьбы с зависимостью.

Биологические причины. Зачастую в образовании некоторых зависимостей одну из важных ролей играет наследственность. Одним из примеров является возникновение алкоголизма. Если у человека пьющие родители, то он более подвержен склонности к алкоголизму. Конечно, необязательно, что он тоже будет человеком, страдающим от алкоголизма, но у такого человека имеется предрасположенность к алкоголизму. Помимо этого, многочисленными исследованиями доказано, что толерантные и слишком доверчивые люди подвержены более быстрому формированию и развитию различного рода зависимостей.

Социальные причины относятся к ряду факторов образования зависимостей, которые наиболее распространены. Например, у человека, выросшего в неблагополучной семье, шанс обрести зависимость намного выше, нежели у других. В случае, если в семье употребляли слишком большое количество алкоголя, вероятность возникновения алкоголизма у ребенка намного выше. Данный факт можно было отнести к биологическому фактору, но если в предыдущем примере это носит наследственный характер, то здесь мы видим, как модель поведения близкого окружения (необязательно родственников) копируется, примеряется подростком на себя.

Мотивационно–потребностные причины. Чувства одиночества и ненужности,

бесполезности, преобладающие у человека, стремление показать свои силы и возможности, попытка самоутвердиться в каком-либо коллективе способствуют образованию зависимости. Чаще всего данной формой зависимости является трудовголизм. Человек имеет очень хорошую мотивацию, считает себя хорошим работником, сотрудником и при этом абсолютно уверен в том, что его деятельность незаменима и крайне важна. Не удовлетворяя свои потребности, он начинает работать, пытается себя показать с наилучшей стороны, он хочет, чтобы его заметили. И в случае, если этого не происходит длительный период, его желание продемонстрировать свои способности в работе перерастает в зависимость, с которой очень трудно бороться. Так же мотивационно-потребностные причины возникновения зависимости довольно часто встречается у подростков, у которых преобладает чувство ненужности.

Конечно, мы можем стремиться к жизни без разного рода зависимостей, но реально прожить без зависимостей не удастся. Зависимость – это потребность, а, соответственно, жизнь без потребностей является ограничением самому себе в чем-либо. Что мы подразумеваем под словом «свобода»? Чаще всего это жизнь без ограничений. Но у человека не может быть свободы на все 100%. У каждого из нас есть потребности, которые имеются с рождения. Потребность в пище, воздухе, воде и т. д. А с течением жизни в обществе мы приобретаем и другие потребности. Наличие рационального подхода поможет нам не стать обладателями новых всевозможных потребностей. Чем опасны зависимости? Последствия у зависимостей различны, но в большинстве случаев попадание в ту или иную зависимость приводит в конечном итоге к проблемам со здоровьем. Казалось бы, неужели курильщики не знают, к чему приводит курение? – конечно, знают, но все равно продолжают курить, ведь это зависимость. У человека, имеющего зависимость любого характера нет чувства меры, ему кажется, что это совсем немного, он всегда сможет остановиться, но на деле это не так. Проблема борьбы с зависимостью, как правило, осложняется тем, что человек теряет адекватное осознание мира и не хочет обращаться к врачу, он считает, что совершенно здоров. Люди, которые страдают от зависимости, не имеют здравого взгляда на мир, они не в силах контролировать свои действия. Проблема зависимости в современном обществе отчасти так распространена, потому что в современном мире присутствует изобилие товаров. Сейчас в зависимость может перерасти практически все – начиная от употребления кофе и заканчивая шоколадом. Все может вызывать как психологическое, так и физическое привыкание.

Результаты социологического опроса, проведенного с жителями города Орла в возрасте от 16 до 30 лет, наглядно демонстрируют, что проблема зависимости в различных формах является актуальной и значимой и требует своего решения. Так участникам опроса был задан вопрос: «Имеется ли у Вас зависимость в любой форме?» (см. рис. 1).

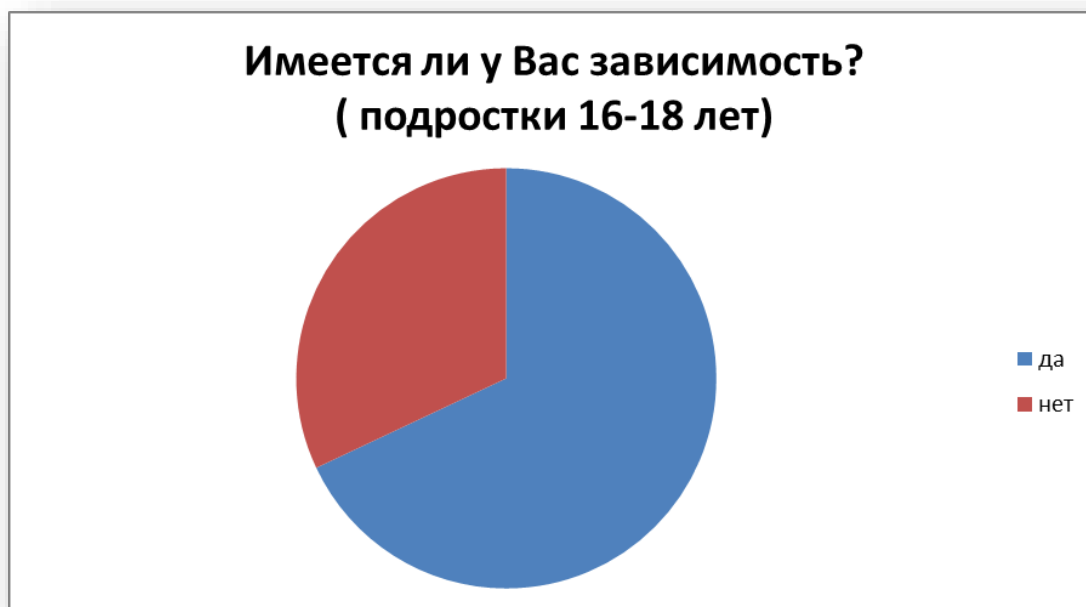


Рис. 1. Наличие зависимостей у подростков 16-18 лет

Проанализировав данные, мы можем сказать, что 67 % опрошенных признают факт наличия у себя зависимостей в различных формах и это достаточно неожиданный результат социологического опроса среди данной возрастной категории. Обычно подростки категорически отрицают факт наличия патологического пристрастия, однако, в последнее время все большее количество молодежи осознает факт своей интернет-зависимости и номофобии, что не могло не сказаться на результатах опроса. Интересно, что среди подростков, признающих наличие зависимостей, большинство (48%) на первое место ставят номофобию и интернет-зависимость (см. рис. 2).



Рис. 2. Формы зависимостей у подростков 16-18 лет

17% отметили у себя зависимость от другого человека, 12% страдают телезависимостью. Равный процент набрали никотиновая и пищевая зависимость, а именно 9%. Шопоголизм же стал самой нераспространенной зависимостью среди подростков, им страдают лишь 5%.

Результаты опроса молодых людей в возрасте от 18 до 30 лет «Имеется ли у вас зависимость?» представлены на рисунке 3.

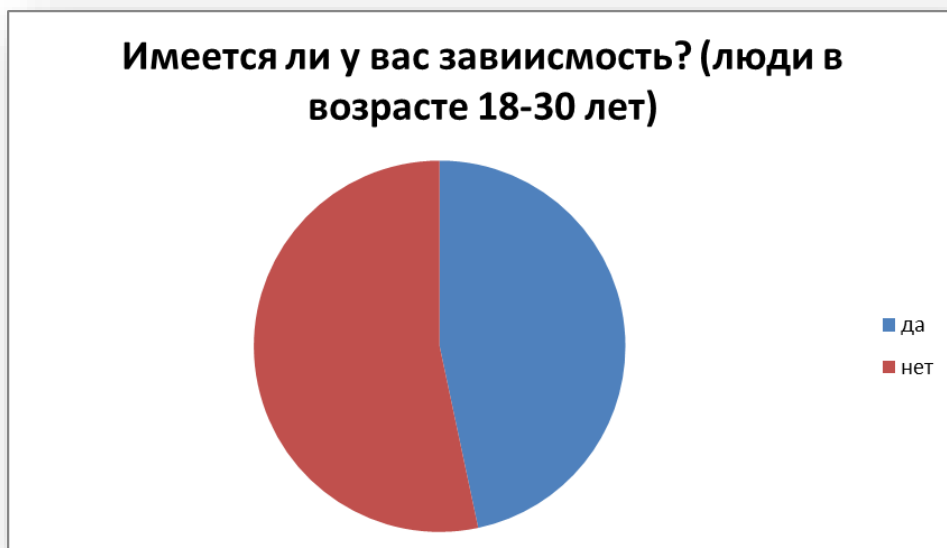


Рис. 3. Формы зависимостей у людей 18-30 лет

По результатам опроса мы можем сделать вывод, что молодые люди от 18-30 лет хуже признают наличия у себя зависимости, находясь в стадии так называемого отрицания. Или они действительно имеют менее зависимостей, нежели подростки.



Рис. 4. Формы зависимостей у молодежи 18-30 лет

По результатам социологического опроса среди молодежи от 18 до 30 лет мы не можем однозначно выделить наиболее распространенную зависимость (рис. 4). По 24% людей данной возрастной категории страдают от номофобии (зависимости от телефона и интернета) и никотиновой зависимости. Чуть меньше, 18% опрошенных испытывают зависимость от пищи, что соответствует факту об увеличении количества людей, страдающих ожирением и имеющих избыточную массу тела. 15% признали зависимость от другого человека. 12% страдают шопоголизмом. И 6% страдает лудоманией, то есть зависимостью от азартных игр. Стоит заметить, что алкогольная зависимость, токсикомания и наркомания ни разу не были упомянуты в опросе. Это может быть связано с тем, что люди, страдающие такого рода зависимостями, практически никогда не признают наличия у себя заболевания.

Результаты опроса показывают, что более половины молодежи страдают различными формами зависимости, что однозначно приводит молодых людей к аддитивному поведению.

Аддитивное поведение – это один из типов девиантного поведения, которое выражается желанием избавиться от психологического дискомфорта с помощью определенных веществ (алкоголь, наркотики) или повторяющихся действий (игромания, трудовогоголизма, переедание). Такой образ жизни разрушительно влияет на здоровье и деятельность не только самого человека, но и на жизнь его родных и близких.

В связи с этим возникает необходимость изучения профилактических средств по предотвращению зависимостей у молодого поколения.

Одним из средств профилактики зависимого поведения в настоящее время однозначно является физическая активность человека. Установлено, что физическая активность различной степени интенсивности прямо или косвенно содействует сохранению и укреплению здоровья. В свою очередь, снижение уровня физической активности при одновременном повышении нервно-эмоционального напряжения приводит к ухудшению состояния здоровья [3, с. 165].

Движение было необходимым условием для выживания человека на Земле. Поиск мест для проживания, добывание пищи, постоянная борьба со стихией, природы и дикими хищниками требовал от человека большой мышечной активности. Она достигалась не только усиленной работой нервных центров, но и гуморальной регуляцией. Любое напряжение сопровождалось выделением большого количества адреналина, норадреналина и других гормонов, которые обеспечивали напряженную работу сердца, легких, печени и других органов, позволявших снабжать мышцы глюкозой, кислородом и другими необходимыми веществами, а также освобождать организм от шлаков. Сейчас у людей мышечная активность уменьшилась, а нервное напряжение значительно возросло. При нервных нагрузках в кровь по-прежнему выделяются гормоны, но они не разрушаются так быстро, как при усиленной мышечной работе. Избыток гормонов действует на нервную систему человека, лишает его сна, поддерживает его беспокойное состояние. Человек в своих мыслях все время возвращается к тревожным ситуациям, как бы проигрывает их в своем сознании, а это уже подходящая почва для неврозов и даже для телесных заболеваний: гипертонии, язвы желудка и пр. Спокойная мышечная работа, особенно после нерв-

ных перегрузок, позволяет разрядить напряжение, так как при этом разрушаются гормоны, они перестают влиять на нервные центры, а усталость способствует быстрому наступлению сна. Вот почему физическая активность во многих случаях позволяет нам улучшить свое настроение, вернуть утраченное спокойствие.

Тренировочный эффект будет проявляться не всегда. Слишком малая нагрузка не вызовет такого распада веществ, который смог бы стимулировать синтез новых, а слишком напряженная работа может привести к преобладанию распада над синтезом и к дальнейшему истощению организма. Тренировочный эффект дает лишь та нагрузка, при которой синтез белков обгоняет их распад. Вот почему для успешной тренировки важно рассчитывать затрачиваемые усилия. Они должны быть достаточными, но не чрезмерными. Только при этих условиях растет функциональная мощность организма. Другое важное правило состоит в том, что после работы необходим обязательный отдых, позволяющий восстановиться [4, с. 132].

Регулярные и постоянные занятия спортом, несомненно, способствуют формированию волевых качеств. Умение ставить реальные, достижимые цели и добиваться их способствует коррекции уровня притязаний, повышает уверенность в себе. С помощью занятий физкультурой и спортом человек обучается конструктивному выражению своей агрессии, снижается тревожность, импульсивность и постепенно от аддитивного поведения человека не остается и следа. Обучение методам саморегуляции позволяет снимать психоэмоциональное напряжение и достигать душевного спокойствия.

Огромную роль в формировании психологической устойчивости к аддиктивному поведению играют физическая культура и спорт, которые являются одним из самых эффективных средств развития, самовыражения, самовоспитания, самосовершенствования и самореализации человека. Занятия физической культурой и спортом повышают способность человека выдерживать интенсивные нагрузки, поддерживают высокий уровень активации, снимают чрезмерное возбуждение и эмоциональное напряжение. У людей, занимающихся физической культурой и спортом, формируется оптимистичный взгляд на жизнь, они экспоненциально переносят стрессовые ситуации. Все это, как отмечают специалисты, является залогом психологической устойчивости к аддиктивному поведению.

Приобщиться к спорту можно разными способами. Можно заниматься в спортивной секции по любому интересующему вас виду спорта или тренироваться самостоятельно. Большой выбор вариантов дает возможность каждому человеку выбрать из них тот, который соответствует его требованиям и интересам [5, с. 136].

Физическая культура - неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в жизни людей, играет значительную роль в работоспособности членов общества, укрепляет здоровье и оказывает позитивное воздействие на эмоциональное состояние человека. Здоровье – бесценный дар, недаром народная мудрость гласит: «Быстрого и ловкого болезнь не догонит!». Физическая активность является одним из самых эффективных средств предупреждения заболеваний, укрепления защитных сил организма, преодоления любой из форм зависимости. Ни одно лекарство не поможет человеку избавиться от вредной зависимости так, как последовательные и систематические занятия физической культурой и спортом.

Литература

1. Коргут С. В. Профилактика аддиктивного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта // Теория и практика современных гуманитарных и естественных наук : материалы ежегодной межрегиональной научно-практической конференции. Петропавловск-Камчатский : Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга, 2012. С 91-102.
2. Подрезов И. Н., Еремин Р. В. Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья детей, подростков, молодых людей средствами физической подготовки, туризма и спорта, привлечение молодого поколения к здоровому образу жизни // Наука-2020. 2018. № 1-1 (17). С. 163-168.
3. Моськин С. А. Медико-биологические вопросы безопасности личности и здорового образа жизни // Автономия личности. 2020. № 1 (21). С. 130-133.
4. Белашова И. С., Еремин Р. В. Физическая культура как средство формирования основ здорового образа жизни в деятельности курсантов // Наука-2020. 2020. № 1 (37). С. 134-137.

References

1. Korgut S. V. [Prevention of addictive behavior of adolescents and youth by means of physical culture and sports]. *Teoriya i praktika sovremennykh gumanitarnykh i estestvennykh nauk. Materialy ezhegodnoy mezhregional'noy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Theory and practice of modern humanities and natural sciences. Materials of the annual interregional scientific and practical conference]. Petropavlovsk-Kamchatsky, Kamchatka State University named after Vitus Bering Publ., 2012, pp. 91-102. (In Russia).
2. Podrezov I. N., Eremin R. V. *Problemy formirovaniya, ukrepleniya i sokhraneniya zdorov'ya detey, podrostkov, molodykh lyudey sredstvami fizicheskoy podgotovki, turizma i sporta, privlechenie molodogo pokoleniya k zdorovomu obrazu zhizni* [Problems of formation, strengthening and preservation of health of children, adolescents, young people by means of physical training, tourism and sports, involvement of the young generation in a healthy lifestyle]. *Nauka-2020 - Science-2020*, 2018, no. 1-1 (17), pp. 163-168.
3. Mos'kin S. A. *Mediko-biologicheskie voprosy bezopasnosti lichnosti i zdorovo-go obraza zhizni* [Medical and biological issues of personal security and a healthy lifestyle]. *Avtonomiya lichnosti - Autonomy of the individual*, 2020, no. 1 (21), pp. 130-133.
4. Belashova I. S., Eremin R. V. *Fizicheskaya kul'tura kak sredstvo formirovaniya osnov zdorovogo obraza zhizni v deyatel'nosti kursantov* [Physical culture as a means of forming the foundations of a healthy lifestyle in the activities of cadets]. *Nauka-2020 - Science-2020*, 2020, no. 1 (37), pp. 134-137.