

## Едни от най-разпространените зависимости в днешно време

Живеем във време, в което по един или друг начин сме зависими от хиляди неща, обстоятелства, фактори. Тези зависимости оказват влияние върху различни аспекти от живота ни. Някои от тях са толкова разпространени и „внедрени“ в ежедневието ни, че са се превърнали в естествена част от живота ни и човек дори не си дава сметка колко силно е влиянието им. В следващите редове ще ви запознаем с едни от често срещаните и също така интересни зависимости на 21-ви век, като тук е моментът да направим уточнението, че не всички от тях са класифицирани като медицински, психични или психиатрични заболявания според Международната класификация на болестите (МКБ 10). И така, ето кои са зависимостите на днешното време, които привлякоха интереса ни и малко информация, за която се надяваме да бъде полезна и интригуваща и за вас.

- **Зависимост към наркотици/психоактивни вещества, в това число и алкохол.**

За тази зависимост бихме могли да кажем, че всъщност тя е стара генерация зависимост и се е превърнала в нещо „обичайно“. В основата на зависимостта към дроги е желанието на хората за постигане на бърза промяна на психичното им състояние. Важно е да се знае, че при зависимостта към наркотици, както впрочем и при почти всички зависимости, водещ е психическият фактор, което не омаловажава симптомите на физическия (липсващ при някои видове зависимости).

Основното и водещо при зависимостта към психоактивни вещества е непреодолимото желание за употреба на наркотици, като отговор на нестихваща вътрешнопсихична болка и страдание. В резултат на този глад (крейвинг) всички мисли и действия на индивида се центрират около една единствена цел – набавянето и приемането на веществото, независимо от всичко. Много често тези действия предизвикват сериозни проблеми и щети във всички аспекти на живота. И разбира се, това, което всъщност е най-страшното и неприятно, е реалната възможност да се достигне до фатален и необратим край.

Утешителното в случая е, че това би могло да се избегне, ако се предприемат мерки навреме – тоест, ако се започне лечение. Лечението само по себе си не е кратък и бърз процес и изисква доста усилия. Много хора смятат, че лечението на зависимостта наподобява лечението на грип, настинка или нещо подобно и имат нереалистични очаквания по отношение на него. Не малко са и хората, според които единственият лек е „един хубав бой с тоягата“ или почти доживотен затвор в домашни условия.

- **Зависимост към хазарт**

Без да цитираме дословно МКБ 10, където тази зависимост фигурира като официално заболяване, с няколко думи ще се опитам да дам обяснение за същността на тази патология. Влечението към хазарта и по-скоро зависимостта към залаганята е заболяване, при което индивидът не може да се контролира. Подобно на жаждата за наркотици, тук водеща е жаждата за адреналин, тръпката от неизвестното и удовлетворението, което идва с победата, а то като че ли дарява индивида със свръхестествени сили и способности, с които той показва своето могъщество, контрол и власт – своята омnipotentност, които го издигат над всичко и всички.

Повишеният адреналин, резултат от ритуала, свързан със залагането, играта и т.н., води до усещането за живот. Би могло да се каже, че като че ли това е инжекцията дрога, която съживява индивида и го кара да се чувства добре.

Всъщност в повечето случаи реалността е такава, че индивидът е затънал в дългове, които са му коствали работата, имуществото, семейството и биха могли да му струват и живота дори, но това няма особено значение за него самия, защото под влияние на хазартната тръпка реалността се отрича и игнорира, и единствената такава, която съществува, е тази, която е в игралната зала.

Тук е моментът да се каже, че човек може да се възстанови и от този тип зависимост, което съвсем не означава, че нещата ще се оправят с магическа пръчка.

- **Зависимост към интернет**

Зависимостта към интернет се изразява в това, че лицето „X” или „У” прекарва по-голяма част от времето си, а на по-късен етап и цялото си такова, пред Интернет. Сърфирайки в различни сайтове и страници с различна цел, а понякога и безцелно, седенето пред устройството, осигуряващо достъп до интернет, се оказва единственото и основно занимание. В резултат на това е много възможно да се стигне до там, че човек да загуби работата си, както и по-голяма част от социалните си контакти. В резултат той спира да се интересува от каквото и да е друго, занемарява домашните си задължения, себе си, спира да извършват основни жизнени функции – като да спи, да се храни и т.н. Често зависимостта към интернет бива съпроводена и от зависимост към определен тип психоактивни вещества (обикновено стимуланти), посредством които зависимият си осигурява възможността да се задържи пред монитора колкото се може по-дълго.

- **Зависимост към социални мрежи**

Зависимостта към социалните мрежи би могла да се разглежда като подтип на зависимостта към Интернет. Тя се изразява в непрекъснат престой в социалните мрежи от рода на Facebook, Myspace, Twitter и т.н. Реалните социални контакти остават на заден план и социалното общуване минава основно през социалната мрежа. Много често хората, които развиват подобен тип зависимост се фокусират върху имиджа в онлайн пространството. Поради тази причина не е рядкост явлението на така наречените "фейк" профили, измислени или манипулирани профили, представящи собственика им в доста различна от реалната светлина. Приоритет за тези хора е да следят какво се случва в профила им, да постват и актуализират непрекъснато състоянието си, да информират общността какво правят всяка една минута посредством статуси, снимки, локации и т.н. Като оставим за малко на страна зависимостта, това ги превръща в лесни мишени за недобросъвестните ползватели на същите услуги. Емоционалното състояние на зависимите от социалните мрежи е пряко свързано с броя лайкове и коментари, които получават, като за тях това е жизнено важно и съответно, ако дозата на одобрение и популярност, която получават, се окаже недостатъчна, то това би могло да се превърне в истинско психическо и дори физическо (психосоматично) страдание за тях. Аналогично е състоянието на зависимост, което настъпва при „вманиачаване” във виртуалните игри, които пресъздават една паралелна реалност.

- **Шопинг**

Това е една от масово разпространените зависимости през последните години и не е нещо, характерно само и единствено за жените. Все повече мъже стават „жертви” на тази клопка. Особено актуално и популярно е онлайн пазаруването. Интересно е, че всъщност така наречените шопинг „терапии” имат обратен ефект. Характерното по отношение на тази обсебесия е, че въпросното лице има порив за закупуване на огромно количества неща – дрехи, предмети и т.н., като по-голямата част са абсолютно ненужни или пък не се употребяват и използват повече от един път. Тази склонност към трупане на вещи, която при някои дори преминава към вещомания,

застрашаваща живота им, е като че ли компенсаторен механизъм, посредством който индивидът се опитва да запълни изначални празнини. Желанието за „напълване“, така както го има и при жаждата за наркотиците, сякаш е опит чрез материалното да се запълнят психичните липси.

- **Работохолизъм**

Друга актуална зависимост е зависимостта към работата. Все повече хора избират да запълнят липсите в живота си (предимно личния) с извънредни часове и свръхнатоварване на работното място. В случаите, при които това става по собствено желание, работата окупира целия живот на човека и се превръща в негова единствена реалност. Отново няма да търсим причините за въпросната зависимост, но ще упоменем, че това, което индивидът получава като „отплата“ за свръхотдадеността си, е всъщност преживяването за справяне, за значимост, за успешност. Това състояние на задоволство обаче е доста краткотрайно и нестабилно. Много често „зариването“ в работа и задължения е и опит за бягство от реалността, като че ли индивидът търси подслон от нещо, което понякога самият той не знае какво е.

Описаните зависимости са едни от най-често срещаните. В нашето съвремие ставаме свидетели на все повече и все по-нови пристрастености. Интересно е, че обществото ни проявява толеранс към едни от тях и стигматизира други. Например работохолизмът е толериран, а на зависимостта към наркотици се гледа като на „престъпление“. Алкохоликът може да получи пренебрежителното прозвище „пияница“, докато на хората, които са си купили поредното ново нещо, по-скоро ще кажем „честито“. Истина е, че различните зависимости имат и различен ефект върху човека, неговото социално функциониране и цялото общество. Една зависимост бива оценява като „по-малко вредна“ от друга въз основа на това как влияе върху личното здраве и цялото общество.

Доста често зависимият човек е отхвърлян заради заболяването си. Нека не пропускаме да кажем, че съществуват цялостни стратегии и програми, които работят със зависимите хора и тяхното обкръжение. Добрите програми включват личностова и поведенческа промяна, постигана чрез психотерапия, понякога съпроводена от медикаменти. Тук е и мястото да споменем, че медикаментите са част от решението, но не са цялото решение. Те могат да намалят психичното напрежение, да донесат известно облекчение, но едва ли ще научат зависимия човек да има здрави социални връзки, да прави избори, да се справя с предизвикателства, да разрешава конфликти. Пътят към автономния живот е дълъг и тези, които тръгват по него, заслужават нашата подкрепа.

**Росица Долапчиева-Кайрякова** – семестриално завършила магистърската програма Клинична психология-психоаналитична перспектива на НБУ. Бакалавърска степен по Социални дейности, с профили Клинична социална работа и Социална работа с деца в СУ "СВ. Климент Охридски". Сертифицирана за работа под супервизия в Когнитивно-поведенческата парадигма. Обучена в Словакия за психосоциална работа с хора и деца с ментални увреждания. Работила е като HR мениджър в компания за подбор и обучение на персонала и като психолог в Терапевтична общност "Феникс". От февруари 2010 г. работи като психолог и консултант на Национална информационна линия за наркотиците и алкохола (<http://www.drugsinfo-bg.org/bg/>) към Асоциация "Солидарност" (<http://www.solidarnost-bg.org/>).

[http://www.puls.bg/health/hot-news/news\\_17286.html](http://www.puls.bg/health/hot-news/news_17286.html)

[http://www.puls.bg/health/mind/news\\_17287.html](http://www.puls.bg/health/mind/news_17287.html)

