

К сожалению, многих из большой семьи прадеда уже нет в живых. Но их потомки и я, в том числе, гордо несем звание Народа Победителя, и мы в ответственности за то, чтобы память о наших героях была жива.

У семьи как социального института много функций. Самыми важными, кроме репродуктивной следует считать воспитательную, духовную и социальную. Именно в семье закладывается основа нравственной и социальной жизни личности, ее культура, мораль и гражданственность. Поэтому важно, какими принципами руководствуются в семье, на чем строят отношение к себе, к обществу и государству. И один из таких принципов – это историческая память, это соблюдение принципа уважения к тем, кто боролся за свободу и независимость государства, кто отдал свою жизнь, чтобы жили другие, жила страна... Мы все должны гордиться нашими предками, которые отстаивали независимость нашей Родины. Мы обязаны помнить, какой ценой досталась Победа, и чтить их память.

### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Минобороны уточнило потери СССР в Великой Отечественной войне // Интерфакс. – 2015. – 13 ноября. – URL: <https://www.interfax.ru/russia/479070> (дата обращения: 05.09.2020).

УДК 159.942.5

***Лось Елизавета Сергеевна,***

*курсант, Военная академия радиационной, химической и биологической защиты имени Маршала Советского Союза С. К. Тимошенко, г. Кострома*

***Los Elizaveta Sergeevna,***

*cadet, Military Academy of NBC Defense named after Marshal of the Soviet Union S. K. Timoshenko, Kostroma*

*Los\_e@mail.ru*

### **СОВРЕМЕННЫЕ ВИДЫ АДДИКЦИЙ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА МОРАЛЬНО-ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ МОЛОДЕЖИ**

### **MODERN KINDS OF ADDICTIONS AND THEIR INFLUENCE ON THE MORAL AND PSYCHICAL STATE OF YOUTH**

*В работе рассматривается проблема влияния современных аддикций на психоэмоциональное состояние и социальное поведение человека. Актуализируется социальная опасность аддиктивных состояний для молодежи и необходимость выявлять их на ранних этапах формирования.*

*The paper considers the problem of the influence of modern addictions on the psycho-emotional state and social behavior of a person. The social danger of addictive states for young people and the need to identify them in the early stages of formation are being updated.*

*Аддикция, эмоциональное расстройство, интернет-зависимость, игромания.*

*Addiction, emotional distress, Internet addiction, gambling.*

Стремительно прогрессирующее общество предоставляет молодому человеку много возможностей для реализации своих планов и целей, а также для саморазвития. Сеть Интернет привлекает своей доступностью, безопасностью и возможностью общаться с большим количеством людей практически одновременно. Кроме того, через Интернет-ресурсы сегодня можно делать покупки, осуществлять учебную деятельность. Интернет становится почти «членом» семьи. Магазины привлекают яркими рекламными лозунгами. С экранов телевизоров призывно улыбаются ведущие всех мастей. Мир полон соблазнов, и очень часто человеку трудно устоять перед ними. Чрезмерное стремление реализовать свои желания может привести к возникновению аддиктивного поведения.

Как известно, аддикция (англ. addiction – зависимость, пагубная привычка) – неконтролируемая потребность индивида в определенном виде деятельности. Аддиктивное поведение продиктовано потребностью человека уйти из реального мира, модель такого поведения изучается в рамках аддиктологии, клинической психологии и социологии. По характеру зависимости различают химические (физические) и поведенческие (психологические) аддикции. Химическая аддикция проявляется в потребности принимать вещества, которые изменяют психофизическое состояние человека. Такие аддикции, естественно, наносят вред здоровью и однозначно являются социально опасными. Среди химических аддикций лидирующие позиции принадлежат алкогольной и наркотической зависимостям [1].

К нехимическим аддикциям, которые проявляются изменением в поведении и все чаще диагностируются психологами у молодых людей, относят гэмблинг, интернет-зависимость, трудовоголизм, религиозную аддикцию, шоппинг, любовные аддикции и некоторые другие. Поведенческая аддикция проявляется в привязанности к какому-либо виду деятельности. В сущности, любое увлечение человека, которое занимает важное место в его жизни, можно отнести к категории поведенческих аддикций. Поведенческие аддикции зачастую представлены безопасными для человека формами, которые отвечают социальным нормам, – духовные практики, творчество, влюбленность, трудовоголизм, экстремальные виды спорта. Однако некоторые из них могут становиться и опасными.

Сначала будущий аддикт фиксируется на чем-то ярком, впечатляющем (включая определенные виды деятельности), а затем испытывает непреодолимое желание снова и снова пережить это измененно-радостное состояние. Мысли о реализации задуманного становятся навязчивыми, самовыражение по иным направлениям и критическое мышление снижаются. Те эмоции, которые человек переживает во время так называемых аддиктивных реализаций (как правило, сопряженные с иллюзиями контроля, комфорта и совершенства), в «мирной жизни» ему больше недоступны. Поэтому жизнь вне аддиктивной реализации становится для аддикта унылой и пресной.

Рассмотрим некоторые примеры аддикций.

Номофобия. Термин получен из английского выражения по mobile phone phobia, которое подчеркивает причину возникновения сильной тревоги. Итак, номофобия – это страх остаться без мобильного телефона и услуг, которые он предоставляет (особенно телефонные звонки или интернет-соединение). Это новая зависимость от телефона. Точнее – страх (фобия) остаться без него. Человеку кажется, что он пропустит что-то важное и не получит удовлетворение, если расстанется с устройством. Данный страх появляется как результат пристрастия к телефону. Проявляется номофобия такими симптомами: страх, нервозность или беспокойство, реже может быть тахикардия (учащенное сердцебиение), головные боли, боль в животе или навязчивые мысли. Аналогична номофобии телезависимость. Просмотр телепередач становится единственным приятным времяпрепровождением. Человек может отказываться от всего, что раньше ему нравилось, даже от общения с близкими и родными.

Существует такая аддикция, как зависимость от другого человека. Есть исследования, которые показывают: у людей, испытывающих страстную влюбленность, наблюдаются бессонница и потеря ощущения времени. Ведь нам с детства говорят, чтобы быть счастливым нужно найти свою «половинку». Выходит, пока ты ее не нашел – ты как бы «ополовиненный», неполноценный. Зависимость от другого человека часто путают с любовью к нему. И в голову человеку не приходит, на самом ли деле он любит. Ему просто нужен объект любви постоянно, как воздух. И когда воздуха становится мало, он начинает страдать. Это зависимость, ведь к воздуху любви не бывает.

Еще одна зависимость – лудомания (гэмблинг-зависимость) – зависимость от азартных игр. Игра на деньги, если она успешна, приносит и удовольствие, и заработок. Однако, чтобы выигрывать часто, нужно иметь продуманную стратегию игры. Ею владеют немногие, а большинство сначала пробуют один раз в надежде на выигрыш, потом еще и еще. Постепенно формируется зависимость. У игроков теряется реальное представление о ценности денег. Они идут на работу, но заработок их не удовлетворяет и не радует, так как они сразу проигрывают деньги в игре. А потом они могут и потерять работу, так как наступает эмоциональное расстройство, ослабляется память, могут начаться и другие когнитивные расстройства, работать становится трудно.

Так как любая игромания приводит к эмоциональным расстройствам и появлению депрессивного состояния, возникшего на их почве, то у людей, зависимых от игр, возникшие негативные ощущения, раздражительность, и нервозность влекут замкнутость, отчужденность от людей, которая окружающим людям непонятна. Поэтому окружающие могут реагировать тоже негативным образом, обижаться на игрока, отказываться от общения с ним. Так круг замыкается, человек остается один, ему не с кем поговорить, некому пожаловаться на свое состояние, он начинает ненавидеть весь мир и себя. Игромены, играющие в довольно враждебные игры, особенно раздражительны, обидчивы, при этом проявляют агрессию, негативизм по отношению к окружающим. Такое яркое агрессивное состояние приводит к разрушению большинства социальных связей: семейных, дружеских, профессиональных.

Существуют различные категории лудоманов, которые могут быть классифицированы по следующим признакам: по патологическому влечению к виду азартной игры – игроки в рулетку и карты (31,2 %), игроки игровых автоматов (63,4 %), игроки на скачках – 5,4 %; по возрасту вовлечения в азартные игры – 21–30 лет (44,3 %), 31–40 (37,7 %), 41–50 (14,9 %), 51–65 (3,1 %) лет; по полу – мужчины (89,7 %), женщины (10,3 %); по уровню образования – высшее (8,7 %), незаконченное высшее (11,1 %), среднее специальное (19,8 %), среднее (41,7 %), незаконченное среднее (15,1 %), начальное (3,6 %); по семейному статусу – женаты/замужем (23,4 %), разведенные (29,3 %), состоящие в браке (47,3 %, в том числе повторные браки) [2]. Как видим, среди зависимых почти половина молодых людей. Поэтому лудомания – опасная в социальном отношении аддикция, и рассматривать ее нужно наравне с наркоманией и алкоголизмом.

Пищевая зависимость – получила большое распространение в последнее время. Повлияла на это с одной стороны мода на «худых», мода на особый тип (диету) или режим питания, а с другой увеличение легкодоступной пищи, в красивой упаковке или с красивой подачей – фастфуда, например. Чем ярче по вкусу и по виду пища, тем больше возбуждения она вызывает, идет выработка определенных нейромедиаторов. И человек, отказываясь от нормальной пищи, начинает страдать от отсутствия каких-то особых видов пищи. Увлечение «неправильной» едой или диетой может приводить к нарушениям пищеварения, расстройству сна, снижению работоспособности.

Шопоголизм определяют как непреодолимое желание покупать все подряд, без особой необходимости в приобретаемых вещах. То есть субъект, совершая покупку, получает удовольствие от самого этого действия. Покупки для шопоголика становятся развлечением и наполняются особым смыслом. Специалисты утверждают, что этой зависимостью чаще всего страдают женщины по причине дефицита внимания, чувства одиночества, желания признания, или при депрессивном состоянии, например, из-за расставания с партнером. Молодые люди, подростки часто проводят много времени в торговых центрах, что тоже может привести к возникновению зависимости. Способствующими факторами при этом могут быть низкий самоконтроль и саморегуляция, психологические детские травмы.

Шоппинг может дарить человеку иллюзию контроля над собственным существованием и чувство своеобразной свободы, поскольку он минимизирует тревожность, снижает уровень депрессивности, повышает уверенность и уважение к собственной персоне: ведь человек может возможность приобрести то, что именно сейчас желает, а не необходимые товары или рекомендуемые вещи. Но начав покупать, человеку трудно остановиться, и он может влезть в долги, брать кредиты. Это усугубляет ситуацию, человек начинает испытывать материальные затруднения и снова испытывать негативные ощущения. Снова круг замкнулся. Признаками шопоголизма, по мнению немецких ученых, могут быть: отсутствие определенной цели при походе в магазин; увлечение различными модными журналами; потребность постоянно обсуждать свои покупки; ощущение подъема настроения при походе в торговый центр и наоборот резкое

снижение настроения при невозможности посещать магазины; поход в магазин часто происходит после ссор или конфликтных ситуаций [3]. Итак, кажущийся безобидным поход по магазинам может обернуться для молодых людей серьезными негативными психологическими и социальными последствиями.

Современная жизнь предоставляет молодым людям много возможностей для осуществления своих желаний и достижения целей. Важно научиться контролировать этот процесс и не допускать перерождения безобидных желаний в опасные зависимости.

### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. *Крюкова Е. Н.* Интернет-зависимость как один из показателей нарушения межличностных отношений // Вестник Самарского государственного технического университета. Серия: Психолого-педагогические науки. – 2012. – № 1. – С. 87–92.
2. *Панов С. Л.* Личность игромана // Научная электронная библиотека «Киберленинка». – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnost-igromana> (дата обращения: 01.09.2020).
3. *Гартман Н. Н.* Шопоголизм // Психология и психиатрия. – URL: <https://psihomed.com/shopogolizm> (дата обращения: 01.09.2020).