

УРГЕНТНАЯ АДДИКЦИЯ КАК ФОРМА АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ЛИЧНОСТИ*

*О.Л. ШИБКО, преподаватель кафедры психологии БГУ,
аспирантка Академии последипломного образования ©*

Аддиктивное поведение определяется в статье как одна из форм отклоняющегося поведения и представлено различными видами – химическими, нехимическими и промежуточными аддикциями. Ургентная аддикция относится к нехимическим аддикциям и рассматривается как привычка находиться в состоянии постоянной нехватки времени, спешки. Подобное состояние обусловлено сверхзанятостью, необходимостью принимать участие во многих видах деятельности, зачастую одновременно, ускорением темпа жизни, общей гиперстимуляцией. Термин *ургентная аддикция* введен Н. Тасси.

В статье описаны специфические характеристики, причины возникновения и процесс развития ургентной аддикции в целом и одной из ее составляющих – рабочегоголизма, содержание которого определяется как «патологическое влечение к работе». В заключении статьи описаны способы выхода из состояния постоянной нехватки времени.

Ключевые слова: аддикция, аддиктивное поведение, ургентная аддикция, рабочегоголизм, время, спешка.

В повседневной жизни каждый человек, как правило, имеет определенный, выработанный им в процессе своего развития, набор навыков избавления от психологического дискомфорта, и, особенно не задумываясь, достаточно эффективно использует их с этой целью. К индивидуально накопленному арсеналу средств относятся различные способы переключения внимания на эмоционально стимулирующие события и деятельность: просмотр видеосюжетов, фильмов, спортивные состязания, прогулки, общение с природой, физические упражнения, получение поддержки от друзей, знакомых или родственников. Этим способам избавления от неприятных переживаний не придается особого значения, если только на них специально не фиксируется внимание. Однако если реальность становится «невыносимой», человек ищет пути для облегчения состояния, начиная либо бороться с такими состояниями и вызывающими их причинами, либо «убегать» от них.

«Бегство» от реальности, вызывающей психоэмоциональное напряжение, достигается посредством изменения психического состояния. Стремление изменять свое психическое состояние для уменьшения напряжения и невротизации приводит к развитию *аддиктивного поведения* (В. Миллер [1], М. Лэндри [2], Ц.П. Короленко Н.В. Дмитриева, Т.А. Донских [3; 4; 5], А.Е. Личко и В.С. Битенский [6], А.Ю. Егоров [7] и др.). Аддиктивное поведение является одной из форм отклоняющегося поведения. Согласно определению

Ц.П. Короленко и Н.В. Дмитриевой, «аддиктивное поведение выражается в уходе от реальности путем изменения психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных предметах или активностях, что сопровождается развитием интенсивных эмоций» [3, с. 8].

Аддиктивное поведение имеет множество подвидов, дифференцируемых преимущественно по объекту аддикции (от англ. *addiction* – пагубная привычка; склонность). Выделяют аддикции *химические* (курение, токсикомания, наркомания, лекарственная зависимость, алкогольная зависимость); *нехимические* (гэмбллинг, рабочегоголизм, ургентная аддикция, интернет-аддикция, сексуальные аддикции, религиозное деструктивное поведение), а также *промежуточные* (аддикция к еде – переедание и голодание, характеризующиеся непосредственным воздействием биохимических механизмов) [4]. Кроме перечисленных, в настоящее время описано значительное количество других нехимических аддикций: так называемые технологические аддикции, связанные с использованием современных технологий (*интернет-аддикция, аддикция к просмотру телевизионных передач, аддикция к мобильным телефонам*); *спортивная аддикция*, или аддикция упражнений, и другие.

Изучением *аддикций* занимается сразу несколько наук, таких, как психология, социология, медицина, психиатрия. На рубеже XXI века на стыке этих наук образовалась новая – аддиктология, или наука об аддикциях.

* Статья поступила в редакцию 30 мая 2006 года.

Одной из актуальных проблем в современной психологии многие специалисты называют исследование ургентной аддикции как формы аддиктивного поведения личности. Под *ургентной аддикцией* понимают привычку находиться в состоянии постоянной нехватки времени. Подобное состояние обусловлено сверхзанятостью, необходимостью принимать участие во многих видах деятельности, зачастую одновременно, ускорением темпа жизни, общей гиперстимуляцией. Термин *ургентная аддикция* введен Н. Тасси [8, с. 46].

В современной культуре ургентная аддикция формируется у большого количества лиц самых разных профессий: бизнесменов, сотрудников различных фирм, студентов, преподавателей, ученых. Все они испытывают давление времени, оказываются «во временной ловушке», не осознавая полностью серьезности ситуаций и ее неизбежных последствий.

Ургентная аддикция связана с поклонением скорости и акселерации. Общество руководствуется формулой: «Чем скорее, тем лучше». Людям навязывается модель успеха, основанного на выполнении все большего количества задач во все более короткие временные интервалы. Развитие высоких технологий обуславливает рост объема воспринимаемой информации, возможности выбора расширяются. И то, как человек может приспособиться к этой лавине перемен, то, как он принимает решения, является одним из фундаментальных способов адаптации к окружающему миру. В связи с этим можно предположить, что одной из причин возникновения ургентной аддикции является невозможность определения наиболее важных на данный момент времени дел, и поэтому человек «хватается» за все сразу.

Ургентная аддикция развивается незаметно. Время в определенном смысле «невидимо». Человек подвергается влиянию внутренних и внешних факторов. В случае благоприятного стечения обстоятельств возникает ощущение возможности справиться с увеличивающимся количеством задач и обязанностей. Он чувствует себя полным сил и энтузиазма – все выглядит обещающе привлекательно: перспективы увеличения зарплаты, успешной карьеры, больших возможностей выбора. Даже в свободное время его воображение функционирует в производственном направлении, он читает в основном специальную литературу. Например, перед засыпанием такие люди отмечают наличие у себя мыслей, связанных непосредственно с работой, полагая, что это

позволяет им отвлекаться от неприятных переживаний.

Со временем ситуация меняется: обязанностей становится больше, времени на выполнение поставленных задач начинает не хватать. У человека может наступить истощение, связанное с еще несформировавшейся привычкой много работать. Могут регистрироваться легкие депрессивные «дистимические» колебания настроения и нарушения концентрации внимания. Все чаще возникает в сознании или вербализуется фраза: «У меня нет времени». Сначала человек все-таки старается отдохнуть, уделять время семье и друзьям, переключаться с одного вида деятельности на другой.

Вскоре выполняемая деятельность настолько поглощает, что все то, что отвлекает от нее, вызывает реакцию протеста, агрессии и возмущения. Перерывы возможны лишь на короткое время. Вне работы возникает ощущение неудовлетворенности собой, усталость, истощение, спад настроения, отмечаются проблемы с артериальным давлением, психосоматические расстройства, которые приводят к вынужденному прекращению работы на какое-то время. Появление свободного времени сопровождается симптомами отнятия.

Практически непрерывная занятость в свободное, часто ночное время, работа в выходные и праздничные дни, попытки реализации невыполнимых требований в ограниченные промежутки времени приводят к нарастанию напряжения и раздражительности. Появляются проблемы со сном, сопровождающиеся употреблением транквилизаторов и снотворных средств. Деструктивность подобного стиля жизни способствует возникновению сердечно-сосудистых заболеваний, язвенных процессов, головных болей, нервных срывов различного характера, депрессий, состояний страха, нарушения кратковременной памяти, зависимости от принимаемых препаратов.

Постоянное пребывание в состоянии нехватки времени и тотальной спешки в конечном результате ведут к проявлению «синдрома выжигания» [4, с. 115]. Синдром выжигания напоминает картину выраженной неврастении или неврастенического невроза с повышенной утомляемостью, усталостью, нарушением сна, концентрации внимания, рассеянностью, раздражительностью, эмоциональной импульсивностью, сниженным фоном настроения.

Одной из составляющих ургентной аддикции является *работоголизм* [3, с. 106–116], содержание которого определяется как «патологическое влечение к работе». Сама по себе

работа очень важна для самоутверждения, достижения определенного социального уровня. Работоголик же использует ее как средство бегства от реальности, способ ухода в виртуальный мир, заменяющий любовь к членам семьи, привязанность к друзьям, духовные запросы, другие интересы. Работа для такого человека является самой жизнью, средством избежать личной ответственности по отношению к семье и окружающим.

В. Гросс выделяет признаки, на основании которых можно констатировать наличие работогольной проблемы [3, с. 107–108] как компонента феномена ургентной зависимости:

- работоголик не может думать ни о чем другом, кроме работы. Он пребывает в состоянии постоянного осмысления производственных проблем, другие мысли и соображения, если и возникают, то носят поверхностный и кратковременный характер;

- работоголик старается подчинить всю деятельность зависимых от него людей достижению цели, которую выбирает. Он не умеет ждать и испытывает крайнюю раздражительность в случаях несвоевременного исполнения другими какого-то задания. Все виды деятельности, непосредственно не связанные с работой (заботы о доме, походы в супермаркеты и т.д.), вызывают раздражение;

- поведение работоголика в непрофессиональной сфере носит весьма своеобразный характер: от других он требует значительно большей дисциплины, чем от себя, преувеличивает значение своей деятельности. Работоголик заставляет ждать себя, не обнаруживая в этом ничего особенного и зазорного;

- самодеструктивное поведение выражается часто в интенсивном курении и злоупотреблении алкоголем. Таким людям, как правило, свойственны смешанные аддикции: химические и нехимические. Неумеренное курение, как в рабочее, так и вне рабочее время, отражает их попытки купировать дискомфорт и тревожность, возникающие от пребывания наедине с самим собой, в ситуации отнятия аддиктивного агента – работы.

Причины развития работоголизма включают в себя общие, свойственные всем видам аддикций, и специфические, характерные только для этого вида особенности. Корни работоголизма «растут» из детства. Дети фиксируют особый стиль поведения родителей, заключающийся в погружении в работу как средство избегания контакта с неприятной, травмирующей психику, действительностью. В таких

семьях подчеркивается, что работа – это единственная возможность проявить себя, повысить самооценку, сделать карьеру. Работоголизм, как форма аддиктивного поведения, развивается постепенно и критическое отношение к процессу как со стороны аддикта, так и со стороны его окружающих, включая близких, объективно затруднено.

Н. Тасси называет основные характеристики ургентной аддикции [8, с. 56]:

- 1) гиперконтроль над временем, его жесткий мониторинг (чем бы ни занимались ургентные аддикты, они постоянно следят за временем. Их жизнь разделена на сравнительно короткие, вплоть до десятиминутных, временные интервалы);

- 2) постоянное принятие абсолютно всех требований, касающихся работы (ургентный аддикт соглашается выполнять дополнительную работу в любое, даже праздничное, время);

- 3) хроническая фрустрация базовых потребностей (ургентный аддикт, выполняя профессиональные обязанности, лишает себя времени, необходимого для удовлетворения собственных потребностей и потребностей, связанных с семьей, детьми, домашними и хозяйственными делами);

- 4) потеря способности радоваться жизни в настоящем (ургентный аддикт постоянно сосредоточен на бесконечных проблемах и задачах, которые ему предстоит решать в будущем, размышлении о неудачах и разочарованиях недавнего прошлого. Такое распределение внимания не позволяет ощущать радость жизни в настоящем);

- 5) тревога за будущее, страх не успеть (ургентный аддикт откладывает на будущее – обычно неопределенное – реализацию своих целей и желаний, в то же время он чувствует, что будущее ускользает. Оно в большей степени ассоциируется с необходимостью выполнения обязанностей, чем с мыслями о получении желаемых удовольствий).

В психофизиологическом аспекте ургентную аддикцию можно рассматривать как «прилипание» человека к ритму, который ему навязывается, и игнорирование своих внутренних часов. Нарушенная синхронизация с природным ритмом сопровождается психоэмоциональным напряжением, принимающим форму хронического и привычного. По сути дела, речь идет об аддикции к хроническому стрессовому состоянию, последствиями которого являются не только психологические, но и психосоматические проблемы. Последняя сторона рассматриваемого

вопроса требует специального изучения, в частности, внимания к последствиям нарушения естественного цикла сна и бодрствования, характерным для многих ургентных аддиктов.

Избавление от ургентной аддикции является сложным процессом, вызывающим сопротивление со стороны аддикта. Попытки ургентных аддиктов самостоятельно справиться с проблемой показывают, что аддикт нуждается в дополнительном времени для ее преодоления. Многие зависят от длительности и выраженности аддикции. Всегда присутствует переходный период от нескольких дней до нескольких недель, когда развиваются явления отнятия. В тяжелых случаях помогают физические нагрузки: спортивная ходьба, гимнастические упражнения, спортивные игры, физическая работа. Эти виды активности способны смягчить симптомы отнятия на фоне отсутствия свойственного ургентной аддикции пресинга времени.

Процесс выхода из ургентности включает необходимость прислушаться к своему организму, к восприятию окружающего мира, к функционированию внутренних биологических часов. Имеет значение восстановление связи с природой, близкими, прежними друзьями, приобретение потерянной на каком-то этапе жизни способности чувствовать и переживать

настоящее. Важно умение находить время для себя, когда можно заниматься тем, что действительно нравится и доставляет удовольствие. Следует избавиться от страха перед неструктурированным, незаполненным стереотипной привычной деятельностью, временем, уметь использовать его для отдыха, творчества или получения удовольствия от ничегонеделания, не испытывая при этом чувства вины.

ЛИТЕРАТУРА

1. Miller W. Addictive behaviours: treatment of alcoholism, drug abuse, smoking and obesity. Oxford etc: Pergamon Press, 1984. 353 p.
2. Landry M. Addiction diagnostic update DSM-III-R psychoactive substances use disorder // J. Psychoact. Drugs. 1987. V. 19. № 4. P. 379–381.
3. Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. Психосоциальная аддиктология. Новосибирск: Олсиб, 2001. 251 с.
4. Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. Социодинамическая психиатрия. М.: Академический проект; Екатеринбург: Деловая книга. 2000. 460 с.
5. Короленко Ц.П., Донских Т.А. Семь путей к катастрофе: деструктивное поведение в современном мире. Новосибирск, 1990. 224 с.
6. Личко А.Е., Битенский В.С. Подростковая наркология: руководство. Л., Медицина, 1991. 302 с.
7. Егоров А.Ю. Нехимические (поведенческие) аддикции (обзор) // Аддиктология. 2005. № 1. С. 65–77.
8. Tassi N. Urgency Addiction. New York: A Signet Book, 1993. 197 p.