
употребления», то есть, как и любое творчество, одной из форм поисковой активности. И вот результаты некоторых исследований дают основание предполагать, что важнейшая функция сновидений – поиск на «психическом уровне», компенсирующий отказ от поиска решений реальных конфликтных ситуаций.

Разрешение конфликта во сне почти всегда условно, то есть реально только для иллюзорного мира сновидения. Но для личности важно уже то, что в этом мире она получает опыт активного и успешного поиска решения.

Образы сновидений в большинстве случаев быстро забываются, так как они не несут сознанию конкретной информации. Сознание как бы пассивно регистрирует результаты образного мышления. Но ведь во сне человек не осознает, что он видит сновидения, и сознание не возмущается их алогичностью и хаотичностью. И именно потому, что для спящего сновидение «реально», «образ Я» играет в нем такую же и столь же важную роль, что и в бодрствовании.

Таким образом, есть все основания считать, что «творчество сновидений», несмотря на то, что оно иррационально и не дает в подавляющем большинстве случаев реальных решений, способствует восстановлению поисковой активности после пробуждения.

Литература

1. Роттенберг, В. Сновидения, гипноз и деятельность мозга / В. Роттенберг – М.:ООО «Центр гуманитар. литературы «РОН», 2001. – 256 с.
2. Налчаджян А.А. Ночная жизнь / А.А. Налчаджян. – СПб.: Питер, 2004. – 443 с.

ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ

Е.Б. Усова

*Минский институт управления, г. Минск, Беларусь
marta-elena@mail.ru*

Проблема зависимого (аддиктивного) поведения в современном мире оказалась едва ли не самой запутанной и трудноразрешимой из всех стоящих перед человечеством. Для человека и общества не все виды аддиктивного поведения (алкоголизм, наркомания, токсикомания, табакокурение, азартные игры, компьютерная и сексуальная аддикция, длительное прослушивание музыки, основанной на ритме, нарушение пищевого поведения, религиозный фанатизм в деструктивной секте) равнозначны по последствиям.

Аддикция – это способ приспособления к сложным для индивида условиям деятельности и общения, то «пространство», где можно «отдохнуть» от угнетающей ситуации реальной жизни. Аддиктивный агент (сигарета, алкоголь, наркотик) приходит «на помощь», изменяя состояние и приручая человека к рабству души и тела. Зависимость – это компенсаторное поведение, неадекватная форма защиты личности, причина личных катастроф и заболеваний.

Зависимое поведение – это сложный биопсихосоциальный феномен и на сегодняшний день нет ведущей теории, объясняющей формирование данного поведения. Зависимости не передаются по наследству, но есть предрасположенность к ним как результат нарушения биохимии головного мозга. Наиболее ответственны за зависимое поведение два гена, определяющие дофаминовый и серотониновый обмены. Так, при высоком уровне дофамина (стремление к поиску новых впечатлений) и низком уровне серотонина (высокая тревожность, затруднение адаптации к стрессу) возникает риск развития зависимости. Однако данное положение не однозначно, соответствующее воспитание и образование детей может компенсировать этот вид риска. Опасным моментом в закладке зависимого поведения является беременность (курение, стрессы) и роды (стимуляция днём и остановка в ночное время), что приводит к увеличению в мозге плода специфических рецепторов, искажающих нормальную структуру психических реакций.

Важным фактором в формировании зависимого поведения играют психофизиологические особенности человека, типологические особенности нервной системы (приспособляемость, чувствительность), тип характера (неустойчивая, гипертимная, эпилептоидная акцентуация у алкоголиков и наркоманов), низкая стрессоустойчивость, невротическое развитие личности, obsessивный (выстраивание защитных мыслительных конструкций) или компульсивный (освобождение от тревоги в действии, например, переедание, пьянство) характер.

К широким социальным факторам формирования зависимого поведения относятся и стандарты современного потребительского общества, посредством рекламы требующие поддержания самых различных видов зависимостей.

Психодинамическая теория корни аддиктивных механизмов находит в детстве, в особенностях воспитания («оральная стадия», «объектные отношения», «нарциссические расстройства личности»). Работы А.Фрейд, Д.Винникотта, И.Балинта, М.Кляйн, Б.Спока, М.Маллер, Р.Спиц, Х. Кохут свидетельствуют о том, что переживания ребёнка в первые два года жизни (неспособность матери удовлетворять эмоциональные потребности ребенка, жёсткий режим питания, запрещение «баловать» ребенка, желание сломить его упрямый нрав и другие) связаны с последующим зависимым поведением детей. Как часто вместо телесного контакта («привыкнет на руках сидеть») и эмоционального тепла ребёнок получает соску-пустышку или очередную бутылочку с питьём. Неживой объект «помогает» ребёнку справиться со своими переживаниями и заменяет человеческие отношения. Именно в родительской среде ребенок учится языку межличностных контактов и эмоциональных отношений. Если ребенок не находит у родителей поддержки, телесных поглаживаний, эмоционального тепла, то испытывает чувство психологической незащищенности, недоверия, которое переносится на большой окружающий его мир, на людей, с которыми ему приходится встречаться в жизни. Всё это и заставит его в будущем искать комфортного состояния посредством приема веществ, фиксации на определённых предметах и активностях. Если семья не дала ребёнку необходимой любви, то со временем он будет испытывать трудности в поддержании самоуважения. Кроме того, чувство абсолютности и глобальности большинства переживаний, разделение оценок по полюсам (любовь и ненависть) формируют нарциссические защиты (как стремление справиться с базовым психологическим страданием). Психоактивные вещества являются «идеальным объектом» и служат защитой от сложных и противоречивых чувств.

Поскольку, по определению Короленко Ц.П. и Донских Т.А., аддиктивное поведение – один из типов девиантного поведения с формированием стремления к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности с целью развития интенсивных эмоций – то в основе любой аддикции лежит эмоциональная составляющая человеческой психики. Поэтому важное значение в психопрофилактике и психокоррекции аддиктивного поведения следует отвести методам арт-терапии в широком смысле (терапии творческим самовыражением).

Одним из достоинств методов арт-терапии в профилактике, коррекции и реабилитации аддиктов является то, что эти методы основаны на невербальном выражении чувств, что обеспечивает более свободное раскрытие пациентами своего внутреннего мира, высокий уровень их психологической защищенности и комфорта в процессе занятий, по сравнению с вербальной психотерапией. Часто эффекты арт-терапии могут проявляться благодаря изобразительной деятельности, даже при отсутствии последующей вербализации переживаний, что связано с действием целого ряда терапевтических факторов и механизмов (переживания легче выразить в образах, контейнирование в образах своих конфликтов, релаксация, катарсис, развитие навыков самоорганизации и принятия решений, переживание инсайта и др.). Изобразительная деятельность в группе создает предпосылки для обмена опытом на вербальном и невербальном уровнях, осознанию общности переживаний, ведущих к преодолению характерных для аддиктов чувств одиночества и изоляции, проработке внутриличностных конфликтов, изменению представлений о себе и других, получению нового опыта и освоению новых навыков, укреплению групповых отношений. С целью сближения участников группы и формирования взаимного доверия применяются такие техники, как кинотерапия, фототерапия, мандалотерапия, акватипия, сказкотерапия, маскотерапия, и другие методы творческого самовыражения. Не следует забывать и о работе с телом. Ведь в теле, как в зеркале, отражается весь жизненный опыт человека. Воздействуя на двигательные и дыхательные стереотипы можно изменить стереотипы поведения на уровне психики.

По мере укрепления групповых отношений и самораскрытия участников группы используются интерактивные техники, такие, как групповой, парный рисунок и скульптура, техники драматизации, телесной и танцевальной терапии, перформанс.

Весьма ценным является и то, что арт-терапия стимулирует раскрытие творческого потенциала личности и активизирует ее защитно-приспособительные механизмы.

Литература

1. Брюн, Е. Факторы риска. Вторая волна наркомании / Е. Брюн // Наука и жизнь. – 2010. – № 7. – С. 23–25.
2. Практическая арт-терапия: Лечение, реабилитация, тренинг / под ред. А.И. Копытина. – М.: «Когито-Центр», 2008. – 288 с.