

УДК 159.94

## ПСИХОЛОГИЯ ЗАВИСИМОСТИ

**Ирина Захаровна Олевская**

старший преподаватель

olevskaia@yandex.ru

**Валерия Александровна Бурак**

студент

vburak225@gmail.com

«Международный государственный  
экологический институт имени А.Д. Сахарова» Белорусского  
государственного университета  
Минск, Беларусь

**Аннотация.** Статья охватывает проблемы зависимости, актуальные для современного общества. Рассматривается циклический процесс развития зависимости, обозначены психологические факторы возникновения аддикции и затронута тема выхода в ремиссию зависимых.

**Ключевые слова:** психология, зависимость, аддикция, стресс, рецидив.

Зависимость – сложный многофакторный процесс, оказывающий негативное влияние на все сферы жизни зависимого. Проблема аддикций является одной из самых основных для современного общества, так как с каждым годом количество зависимых людей растёт, а средний возраст обретения зависимости снижается.

Любая зависимость в своём формировании представляет собой циклический процесс:

1. Воздействие: Первый опыт столкновения с аддиктивным веществом или действием, обычно приводящий к приятным ощущениям или способствующий снижению стресса.

2. Подкрепление: Повторение опыта воздействия с целью испытать позитивные эффекты аддиктивного вещества.

3. Толерантность: Адаптация мозга зависимого к количеству объекта зависимости, что влечёт за собой увеличение дозы при последующих употреблениях.

4. Зависимость: Тело и мозг человека обретают зависимость от аддиктивного вещества. При прекращении употребления возникает синдром отмены.

5. Синдром отмены: Ощущение физиологического и психологического дискомфорта от прекращения потребления.

6. Тяга: Непреодолимое желание испытать удовольствие от вещества.

7. Рецидив: Возвращение к зависимости [1].

Принято рассматривать аддикцию как совокупность факторов, однако основой формирования любой зависимости принято считать следующие психологические факторы:

- Когнитивные процессы: У зависимых людей часто искажённые модели мышления, такие как отрицание, рационализация и минимализация. Они так же часто неспособны принимать решения и контролировать импульсы.

- Социальное окружение: Многие зависимые начали потребление из-за влияния со стороны сверстников, воспитывались в семье зависимых или так

или иначе формировали свою личность в социуме с большим количеством зависимых людей.

- Эмоциональная регуляция: Поскольку аддиктивные вещества являются источником приятных ощущений, многие люди прибегают к ним с целью снижения стресса и подавления негативных эмоций.
- Черты личности: Определенные личностные качества (импульсивность, низкая самооценка, стремление к острым ощущениям) могут влиять на склонность людей к формированию зависимости [2].

Поскольку зависимость представляет из себя комплексную проблему, подход к лечению так же должен быть комплексным. Стандартная схема выхода зависимого в ремиссию включает в себя следующие виды терапии, индивидуально скомбинированные под потребности пациента:

- Когнитивно-поведенческая терапия: Помогает людям выявлять и изменять негативные мыслительные паттерны и поведение, повлекшие за собой формирование зависимости.
- Мотивационное интервьюирование: Подход, который помогающий людям изучить свою амбивалентность в отношении изменений и повышающий мотивацию к выздоровлению.
- Управление непредвиденными обстоятельствами: Предоставляет вознаграждение за воздержание от вещества или поведения.
- Семейная терапия: Решает проблемы семейной динамики, приводящие к зависимости.
- Медикаментозное лечение: Использует лекарства для уменьшения тяги и симптомов синдрома отмены.
- Групповая терапия: Обеспечивает поддерживающую среду для зависимых людей.

Перед началом любого лечения важно помнить, что первостепенным является шаг осознания зависимым проблемы и желание больного излечиться. Любая терапия должна начинаться с проведения серии консультаций с

психологом, способным грамотно оценить состояние пациента и его готовность начать меняться [3].

### Список литературы:

1. Heyman G. M. Addiction: A Disorder of Choice // Harvard University Press. 2009. С. 1-300.
2. Kelly J. F., Miller W. R. The Psychology of Addiction // Wiley-Blackwell. 2016. С. 1-400.
3. Sheff D. Clean: Overcoming Addiction and Ending America's Greatest Tragedy // Houghton Mifflin Harcourt. 2013. С. 1-368.

**UDC 159.94**

## PSYCHOLOGY OF ADDICTION

**Irina Z. Olevskaya**

senior lecturer

olevskaja@yandex.ru

**Valeryia A. Burak**

student

vburak225@gmail.com

International Sakharov Environmental Institute of Belarusian State University

Minsk, Belarus

**Abstract.** The article covers the problems of addiction, which are relevant to modern society. It examines the cyclical process of addiction development, identifies the psychological factors contributing to addiction, and addresses the topic of remission in individuals with dependencies.

**Keywords:** psychology, addiction, addiction, stress, relapse.

Статья поступила в редакцию 10.05.2025; одобрена после рецензирования 20.06.2025; принята к публикации 30.06.2025.

The article was submitted 10.05.2025; approved after reviewing 20.06.2025; accepted for publication 30.06.2025.