

«Актуальные вопросы профилактики зависимостей у детей и подростков»

Структура зависимости и базовые сферы жизни

- Телесное: отношение к телу, контакт с телом, «быть в теле», контакт со своими потребностями.
- Социальное: социальная успешность, статус, финансовое положение, самореализация.
- Душевное: потребность в любви, близости, построение отношений, эмоциональных связей.
- Духовное: вопросы смысла, отношение к смерти, категории веры.

Зависимость: разные фокусы

- Зависимость как болезнь
- Зависимость как симптом другой более важной проблемы
- Зависимость как социальная норма
- Зависимость как бессознательный помощник.
- Зависимость и категории морали

На какой почве лучше растёт:

- Внутренняя пустота, отсутствие радости, наполненности
- Выраженные переживания тревоги, стыда, вины
- Устойчивая неуверенность в себе
- Отрицание проблем
- Потеря ответственности, самоуважения
- Конфликты в отношениях
- Инфантильная позиция в целом
- Низкая социальная адаптация

Признаки (на примере интернет-зависимости)

- Ребёнок использует интернет как средство от стресса
- Часто теряет счёт времени, в то время как находится в интернете
- Жертвует сном, едой, чтобы провести больше времени в онлайн
- Предпочитает время онлайн времени с друзьями, семьёй.
- Лжёт о количестве проведённого времени в сети
- Нарушает установленные вами сроки использования интернета
- Становится беспокойным, агрессивным если не проводит время в интернете
- Главные положительные эмоции связывает с проведением времени в онлайн.

Шаги помощи:

- Умение увидеть проблему и её признать
- Консультация психолога-консультанта, психотерапевта, врача-психиатра, нарколога.
- Лечение в клинике
- Принудительное помещение в стационар
- 12-шаговая программа
- Группы АА
- Группы для созависимых

Техники

- Телесноориентированная психотерапия (упражнение в парах - «встаньте спиной друг другу и облокотитесь друг на друга», это метафора созависимых отношений).
- Арттерапия «рисунок человека, заполненный эмоциями».
- Анализ вторичных выгод собственного зависимого поведения.

Спасибо! До встречи!

Денис Зубов, семейный психотерапевт,
+79296525754. www.yourwayopen.ru,
denis_zubov@yourwayopen.ru
<https://vk.com/yourwayopen>