

## ПРОФИЛАКТИКА УРГЕНТНОЙ АДДИКЦИИ

А.Ю. Галецкая

Республика Беларусь, Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова  
Научный руководитель – Л.В. Королькова, ст. преподаватель

В наше время работа является не только способом заработка, но и способом ухода от проблем. Это стало одним из распространённых в повседневной жизни приёмов ухода от сложившихся ситуаций, что в свою очередь не решает их, а всего лишь позволяет «сбежать». Вследствие чего может привести к развитию различных негативных последствий, которые в своё очередь могут отразиться не только на вас самих, но и на вашей семье, друзьях, коллегах и т.д.

Н. Тасси подразумевает под ургентной аддикцией, главным образом, зависимость от состояния постоянной нехватки времени. Состояние обусловлено сверхзанятостью, необходимостью принимать участие во многих видах деятельности, ускорением темпа жизни, общей гиперстимуляцией.

В современной культуре ургентная аддикция формируется у большого количества лиц самых разнообразных профессий: бизнесменов, сотрудников различных фирм, студентов, преподавателей, ученых и др. Все они испытывают давление времени, оказываются во временной ловушке, не осознавая полностью серьезности ситуаций и её неизбежных последствий [1, с. 147].

Ургентная аддикция развивается исподволь, 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 - всё выглядит обещающе привлекательно: перспективы увеличения зарплаты, успешной карьеры, больших возможностей выбора. Со временем ситуация постепенно меняется: обязанностей становится больше, свободное время сжимается как шагреновая кожа, времени на выполнение поставленных задач начинает не хватать. Всё чаще возникает в сознании или вербализуется фраза: «у меня нет времени». Это относится, прежде всего, не к работе, а к сфере межличностных, особенно внутрисемейных отношений. Отсутствие времени ограничивает возможности продуктивных неформальных контактов с близкими людьми [2, с. 205].

Как правило, большинство работооголиков, склонны к приобретению одного из спутников деструктивного работооголизма – ургентной зависимости.

Мы провели диагностику Е.Л. Шибко на склонность к приобретению ургентной аддикции, в которой приняли участие 30 респондентов.

Исходя из результатов проведения методики можно сделать вывод, что у 43% респондентов наблюдается деструктивный работооголизм, у 24% – явная склонность к приобретению ургентной зависимости, у 14% – проблемы с межличностными отношениями, у 19% – нарушение привычного темпа жизни.

Чтобы избежать этого, нужно осуществлять ряд профилактических мер, подумать о личном режиме труда, а также о том, какой режим создан руководством в учреждении. Займитесь переоценкой ценностей. Когда вы сможете честно признаться самому себе, что страсть к работе – лишь средство заполнить вакуум, считайте, что половина пути к нормальной жизни вами уже пройдена. Дело за малым - найти нечто столь же важное, сколь важной казалась вам до сих пор карьера. А что это будет – семья, религия, искусство, спорт, - решать только вам. Возьмите отпуск, оторвите себя от работы, полностью выключитесь из привычной обстановки на какое-то время. Найдите себе хобби: вышивайте крестиком, разводите экзотических рыбок или запишитесь на танцы. Главное, чтобы занятие увлекало вас так же, как работа. Это поможет отключиться от

трудоголизма, а смена деятельности, как известно, уже отдых. Займитесь командными видами спорта, если уход в работу обусловлен одиночеством. Например, баскетболом, волейболом, а не плаванием или бегом в одиночку. Не избегайте людей, не отказывайтесь от предложений других прогуляться или сходить в кафе. Научитесь получать удовольствие от безделья. Начните с созерцания: понаблюдайте, как чужой ребенок во дворе делает свои первые шаги, как солнце уходит за горизонт, потискайте собаку, проведите за вкусным обедом раза в два больше времени, чем обычно, ит.д. Но учтите: телевизионные зрелища целебного эффекта не дадут. Главное – забудьте о том, что время необходимо проводить с пользой.

Хотя бы иногда балуйте себя. Закончили проект – купите себе новую вещь, заработали премию – потратьте часть денег на обед с друзьями. Старайтесь чувствовать удовлетворенность не только от труда, но и от отдыха. Уясните для себя, что иногда безделье – совершенно нормальное для человека состояние. Старайтесь не отдыхать с людьми, которые взваливают на вас свои проблемы и эмоции. Стройте свой отдых так, чтобы это было действительно переключение на что-то другое, незнакомое, новое. Заставляйте себя думать о чем-нибудь приятном в выходные и нерабочие дни, ваши мысли не должны быть связаны с работой, насильно гоните их. Запретите себе испытывать чувство вины, если вы не заняты работой – но это в принципе невозможно, ведь чувство вины командам сознания не подчиняется. Избавление от подобного выраженного чувства – дело не такое тривиальное и подчас требует общения даже не просто с психотерапевтом, а с психоаналитиком.

Таким образом, ургентная зависимость и трудоголизм являются основными причинами возникновения проблем в семье, на работе, в общественной жизни, так как превращают свободного человека в зависимого от посторонних. Человек, внимание которого постоянно сосредоточено на одном явлении или процессе не развивается, из чего можно сделать вывод, что с зависимостями необходимо полномасштабно бороться.

Список использованных источников:

1. Горобец, Т.Н. Социально-психологические и биологические факторы развития явления массового аутодеструктивного поведения / Т.Н. Горобец. – М.: Психология, 2006. – 151 с.
2. Хайгл-Эверс, А. Базисное руководство по психотерапии / А. Хайгл-Эверс. – СПб.: Арманд, 2004. – 262 с.