



# Ургентная зависимость

Аддиктология



- ▣ **Ургентная зависимость** – одна из форм девиантного поведения, когда человек привыкает жить в состоянии постоянной нехватки времени, а при погружении в другую среду испытывает отчаяние и дискомфорт. В профессиональной среде синдром имеет название ургентой аддикции.

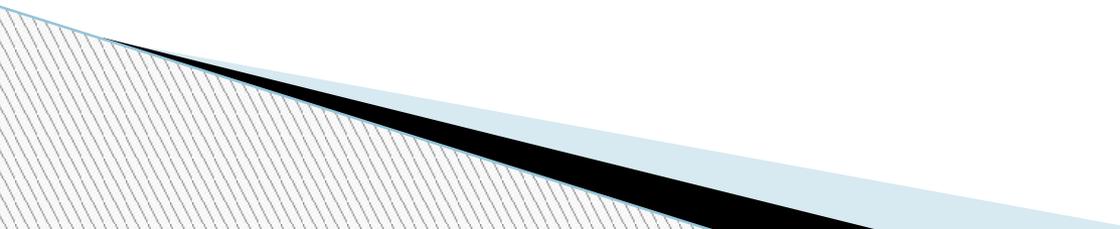


- Впервые термин «ургентная аддикция» введен Н.Тасси в 1993 году.
- **Ургентная аддикция** (лат. *urgens*, род. п. *urgentis* – срочный, неотложный, от *urgere* – спешить) – зависимость от состояния постоянной нехватки времени. Состояние обусловлено сверхзанятостью, необходимостью принимать участие во многих видах деятельности, ускорением темпа жизни, общей гиперстимуляцией.

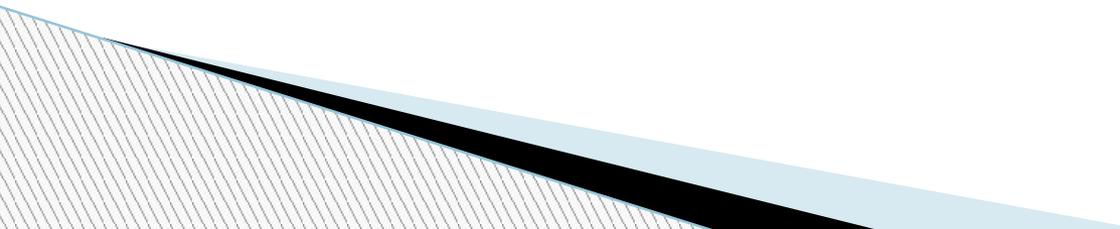
- ▣ Психологические механизмы, лежащие в основе зависимости: человек испытывает тревогу, страх того, что он не делает чего-то очень важного для карьеры, семьи, сохранения социального статуса. Отрицательные эмоции при этом более интенсивны и состояние нехватки времени воспринимается как избавление от худшего.



- ▣ В современной культуре ургентная аддикция формируется у большого количества лиц самых разнообразных профессий: бизнесменов, сотрудников различных фирм, студентов, преподавателей, ученых, а также и учителей. Множество специалистов испытывают давление времени, оказываются во временной ловушке, не осознавая полностью серьёзности ситуаций и её неизбежных последствий.

- Заложником ургентной аддикции становятся незаметно. Люди подвергаются влиянию внутренних и внешних факторов. В случае благоприятного стечения обстоятельств возникает ощущение возможности справиться с увеличивающимся количеством задач и обязанностей. Тогда человек 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 стремительно сокращается, времени на выполнение поставленных задач начинает не хватать. Появляется страх «не успеть». И в итоге чаще «крутится в голове» или говорится 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.

- Ургентный аддикт часто убеждает себя в том, что он способен контролировать время и справиться с ещё большим ускорением, если он лучше самоорганизуется, «возьмёт себя в руки», не будет отвлекаться по мелочам и.т.д.
  - Человек с ургентной зависимостью переживает время по-другому, по сравнению с обычным человеком, который специально не фиксирован на нём. Для ургентного аддикта время становится тираном, распоряжающимся его жизнью и контролирующим её.
- 

▣ **Для аддиктов характерны следующие симптомы:**

- трудоголизм, повышенная требовательность к дисциплине других;
- желание контролировать все происходящее, дискомфорт от понимания, что это невозможно;
- работа в ущерб межличностным отношениям, жертвование семьей и друзьями;
- невозможность адекватно воспринимать события, происходящие в настоящем, ощущение постоянной утечки времени;
- отвергание прошлого, вытеснение важных эмоциональных потрясений в бессознательное;
- страх будущего, связанный с опасением что-то не успеть;
- потеря способности радоваться жизни.

- Зависимость – это не что иное, как способ убежать от реальности. Бичом 90-х годов были химические аддикции, когда люди, которым было сложно приспособиться к новым условиям жизни, пытались забыться с помощью алкоголя, табака или наркотических веществ. Проблема достигла такого масштаба, что спровоцировала развитие частных специализированных клиник, кабинетов для лечения наркомании и алкогольной зависимости.
- Сегодня ситуация изменилась. Человек настолько обеспокоен будущим своей семьи и погоней за навязанными ценностями, что уходит в работу с головой, теряя связь с реальностью. Поэтому клиентами психотерапевтов становятся перфекционисты, трудоголики и ургентные аддикты.

▣ Среди последних выделяют такие типы зависимых:

Первый, так называемый, планирующий.

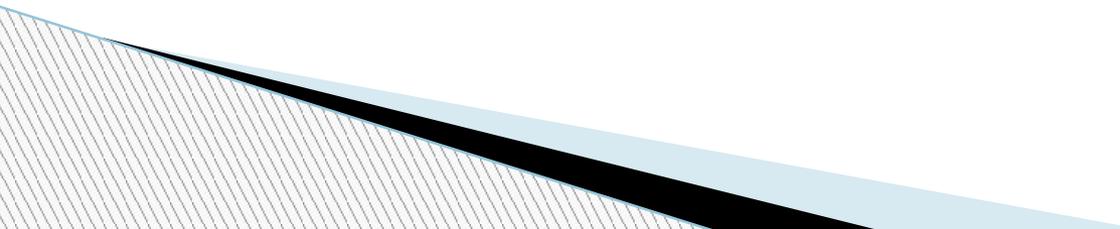
Постоянно занят планированием деятельности. Часто не сопоставляет задачу с реальными средствами ее достижения. Такому человеку проще отказаться от достижения цели, чем что-то сменить в собственных действиях. Необходимость сделать несколько дел в сжатые сроки вызывает панику и боязнь не успеть. Аддикт будет тратить время на страх и обдумывание последствий в случае провала вместо того, чтобы проанализировать ситуацию и скорректировать действия.

- ▣ Второй тип – работоголик. Способен объективно оценить ситуацию даже в момент сильного эмоционального напряжения, но не может оперативно среагировать на резко изменившиеся условия. Такой сотрудник будет следовать намеченному плану, даже если тот больше не эффективен.

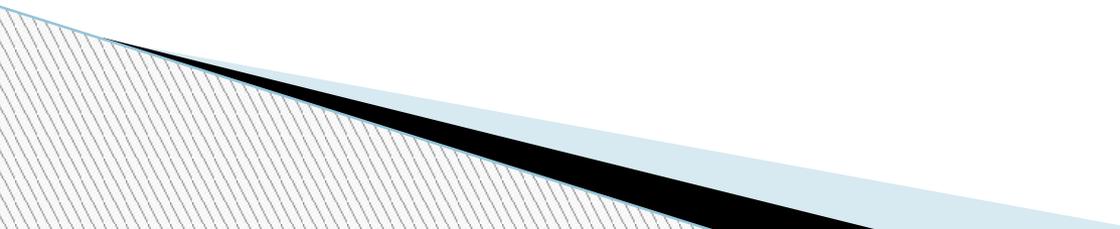


□ Третий вид urgentных аддиктов – торопливый или негибкий. отличается высокой степенью самоорганизации. Он легко включается в процесс поставленных перед ними или сформулированных самостоятельно задач, проявляет инициативу, внимание к деталям. Вместе с тем, такой человек испытывает трудности в разработке программы действий в соответствии с конкретной целью деятельности. Сотрудник более склонен искать подобную ситуацию с уже известной программой действий в предыдущем опыте, чем экспериментировать в новых обстоятельствах. В реализации своей деятельности он уделяет большое внимание контролю, проявляет настойчивость в достижении цели при возникновении помех.

- Ургентная зависимость постепенно порабощает весь внутренний мир человека так, что он перестает быть самим собой. Ургентные аддикты порой сами понимают, что они потеряли способность помечтать, представить что-то приятное. Человек «прилипает» к навязанному ему ритму и в итоге отвлекается от своих внутренних часов. Нарушенная синхронизация с природным ритмом сопровождается психоэмоциональным напряжением, которое становится хроническим и привычным. То есть речь идет о зависимости к хроническому стрессовому состоянию.

- ▣ В связи с этим у ургентных аддиктов появляются проблемы с соматическим здоровьем, так как их организм находится в стрессовом состоянии, страдает от переутомления. Например, у них появляются проблемы со сном: прерывистый сон, сложности при засыпании, сон не приносит достаточного отдыха. Теряется способность получать удовольствие от спокойного созерцания происходящих вокруг событий, к расслаблению, умению отдыхать. Ослабляется способность к творчеству.
- 

□ Исследования О.Л. Шибко показали, что **ургентная аддикция чаще всего наблюдается у мужчин периода поздней взрослости (41-55 лет) и у женщин периода средней взрослости (26-40 лет).**



# Как справиться с ургентной аддикцией?

- Необходимо прислушаться к своему организму, к полному восприятию окружающего мира, к функционированию внутренних биологических часов. Важно приобрести потерянную на каком-то этапе жизни способность чувствовать и переживать настоящее.
- Важно восстановить связь с природой, близкими, друзьями.
- Находите время для себя, время, чтобы заниматься тем, что действительно нравится, доставляет удовольствие.
- Нужно избавиться от страха перед неупорядоченным, не заполненным какой-либо работой временем, и уметь использовать его для отдыха, творчества или получения удовольствия от «ничегонеделания», не испытывая при этом чувства вины.
- Запланировать свой отдых – поездку на природу, сходить в гости, в театр, музей, прочитать любимую, интересную книгу, то есть сделать все что угодно, когда-то давным-давно отложенное из-за «необходимости» уделять своё время работе.

# Рекомендуемая литература

1. *Егоров А.Ю.* Нехимические (поведенческие) аддикции (обзор). / Егоров А.Ю. // Аддиктология. – 2005. – № 1. – С. 65-77.
2. *Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В.* Социодинамическая психиатрия. – М.: 2000. – 460 с.
3. *Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В.* Психосоциальная аддиктология. – Новосибирск: 2001. – 251 с.
4. *Шибко О.Л.* Диагностика ургентной аддикции. / Шибко О.Л. // Психологический журнал. – 2008. – № 1. – С. 23-33.
5. *Шибко О.Л.* Типология стилей саморегуляции произвольной активности у лиц с ургентной аддикцией. / Шибко О.Л. // Философия и социальные науки. Научный журнал. – 2007. – №1. – С. 71-75.