

«Не покидай меня»: зависимость от других – это болезнь!

Социальная зависимость

Зависимое расстройство личности характеризуется постоянным ощущением беспомощности и страхом быть оставленным значимыми людьми. Это приводит к зависимому и покорному поведению, направленному на получение заботы. Человек с этим расстройством боится, что не сможет жить без поддержки других.

Люди с зависимым расстройством часто характеризуются пессимизмом и неуверенностью в себе, склонны умалять свои способности. Они воспринимают критику и неодобрение как доказательство своей бесполезности и теряют веру в себя. От партнёра они ждут доминирования. Профессиональная деятельность может быть нарушена в случаях, когда требуется независимая инициатива. Во время принятия сложных решений люди с зависимым расстройством отказываются от ответственности. Социальные отношения ограничиваются теми немногими людьми, от которых зависит индивид. Обычно это люди, способные обеспечить ему ту среду, в которой им не придётся брать на себя ответственность.

К развитию зависимого расстройства личности могут предрасполагать хронические заболевания, синдром Мюнхгаузена или тревожное расстройство, вызванное разлукой в детском или подростковом возрасте.

Любое расстройство личности – это устойчивая модель поведения, которая отличается от нормы культуры человека. Модель поведения охватывает широкий диапазон личных и социальных ситуаций. Как правило, это приводит к значительным затруднениям или нарушениям в социальной, профессиональной и других областях функционирования.

При зависимом расстройстве могут проявляться симптомы других расстройств, таких как биполярное расстройство, истерическое расстройство или тревожное расстройство личности. Существует также риск депрессии, злоупотребления психоактивными веществами и вовлечение в зависимые и насильственные отношения.

Симптомы зависимого расстройства личности

Зависимое расстройство личности характеризуется страхом, который ведет к навязчивому поведению и обычно проявляется ранней взрослой жизни. Ниже представлены симптомы расстройства.

Страдающий зависимым расстройством личности:

- испытывает трудности в принятии повседневных решений без советов других;
- ожидает от других взятия ответственности за его жизнь;
- с трудом идёт на конфронтацию из-за боязни потерять поддержку или одобрение;
- с трудом берётся за проекты или самостоятельные мероприятия (из-за отсутствия уверенности в собственных силах или способностях, а не из-за отсутствия мотивации или энергии)
- прибегает к серьёзным мерам, чтобы добиться заботы и поддержки от других, вплоть до волонтерства в делах, которые ему неприятны;
- чувствует себя некомфортно или беспомощно в одиночестве из-за преувеличенных страхов о неспособности заботиться о себе;
- когда отношения заканчиваются, срочно ищет другие отношения в качестве источника поддержки;
- подвержен сильным страхам остаться в одиночестве.

Поскольку расстройства личности предполагают устойчивые модели поведения, они чаще всего диагностируются во взрослой жизни. Диагностика в детстве или юности осложняется тем, что ребенок или подросток находится в постоянном развитии. Тем не менее, в случае обнаружения симптомов для постановки диагноза необходимо наблюдение продолжительностью в 1 год. Как и в случае с большинством расстройств личности, симптомы зависимого расстройства обычно уменьшаются с возрастом, и к 40-м или 50-м годам заметны лишь некоторые их проявления.

Причины развития зависимого расстройства личности

На сегодняшний день неизвестно, что вызывает зависимое расстройство личности. Однако существует множество теорий о возможных причинах его возникновения. Большинство специалистов придерживаются биопсихосоциальной модели, т.е. связывают причины с биологическими, генетическими, а также социальными факторами (например, как человек взаимодействует в своем раннем развитии с семьей, друзьями и другими

детьми) и психологическими (индивидуальность и темперамент человека, сформированные их окружением, и приобретенные навыки преодоления стресса). Невозможно выделить один фактор по значимости: речь идёт о комплексе.

Исследования показали, что наличие у человека данного расстройства личности указывает на риск «передачи» его детям – из-за создания соответствующей обстановки в семье и трансляции данной модели поведения детям.

Лечение

Многие люди не обращаются за помощью, пока расстройство не влияет на их профессиональную и личную жизнь. Обычно именно депрессия и тревога толкают человека с этим расстройством на поиск специалиста.

Нет специальных методов лечения зависимого расстройства личности. Психотерапия может способствовать укреплению уверенности, но для терапевта проблема заключается в том, чтобы не позволить клиенту впасть в зависимость от него.

Лечение зависимого расстройства личности обычно связано с длительной психотерапией. Лекарства могут также быть предписаны, чтобы помочь справиться с изнуряющими тревожными симптомами.

[ПСИБЛОГ.РФ](#)

Статья написана по материалам:

- 1) Steve Bressert, Dependent Personality Disorder. Psych Central, July 17, 2016.
- 2) Jerry Kennard, The anxiety of dependent personality disorder. Health Central, February 6, 2012.
- 3) Dependent Personality Disorder, Out of the fog.

Ключевые слова: зависимость, зависимые отношения, зависимое расстройство личности