

## ОПАСНОСТИ УРГЕНТНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

*В.Е.Шапкин, канд. мед. наук, доцент*

Кафедра общей практики – семейной медицины и внутренних болезней,  
Харьковский национальный медицинский университет  
г. Харьков (Украина)

Понятие ургентной зависимости (ургентной аддикции) впервые было введено Nina Tassi в 1993 году. Данный вид зависимости подразумевает постоянное ощущение нехватки времени. N. Tassi формулирует шесть признаков ургентной аддикции [1]:

- 1) постоянное беспокойство, связанное с чувством времени, побуждающее человека постоянно его отслеживать;
- 2) увеличение скорости жизни, утрата ее размеренности;
- 3) увеличение нагрузок, которые человек сам на себя возлагает, причем берется больше чем может быть выполнено;
- 4) постоянная концентрация внимания на решении задач, на отдых не остается времени;
- 5) свободное время замещается разного рода работой;
- 6) негативное восприятие будущего, которое представляется человеку перегруженным работой.

При наличии ургентной зависимости человек живет с постоянным чувством беспокойства за свое будущее, ощущением недоработки, «потери времени», упущения возможностей. Периодически беспокойство может сменяться страхом. Причем перманентное увеличение нагрузки в т.ч. за счет сокращения времени отдыха не решает проблему ургентной аддикции, зато создает новые. Со временем нарастает усталость, «эмоциональное выгорание» на фоне продолжающегося беспокойства [2].

Последствия ургентной аддикции можно свести к следующим проблемам:

1. Хроническая «нехватка времени». Когда человек испытывает дефицит времени он вынужден перераспределять свои дела между срочными и несрочными видами деятельности. При этом личные потребности могут оказаться без должного внимания. В свою очередь это может привести к ухудшению здоровья, проблемам в семье, испорченным отношениям с родственниками и друзьями.

2. Увеличение опасности возникновения соматической патологии, заболеваний нервной системы. Систематическое напряжение, вызванное постоянным беспокойством приводит к частой активации симпато-адреналовой системы, что рано или поздно может стать причиной дисбаланса работы вегетативной нервной системы. Кроме того, практически непрерывное беспокойство, периодически сменяемое чувством страхом нарушает привычную работу адаптационных систем организма с формированием дистресса. В итоге развивается нарушение нервной и гуморальной регуляции деятельности организма, что является преморбидом для многих заболеваний человека. В частности, повышение выработки глюкокортикоидов (один из ключевых

механизмов хронического стресса) угнетает работу иммунной системы, что повышает восприимчивость человека к различным инфекционным заболеваниям.

3. Ухудшение отношений с другими людьми. Ургентная аддикция отодвигает отношения с многими людьми на второй план. При этом возможна ситуация даже их полного игнорирования в связи с нехваткой времени. Нормальное существование личности вне социума невозможно. Это касается работы, семьи и т.д. Взаимосвязи с другими людьми обеспечивают наше функционирование в обществе, помогают нам решать те или иные проблемы. Поэтому ургентная зависимость может создать порочный круг - сначала нивелируются отношения, а потом они не дают возможность адекватно работать. Снижается общая эффективность, которая решается количественным образом за счет увеличения нагрузки, что приводит к еще большей нехватки времени, в том числе на поддержание отношений.

4. Снижение эффективности деятельности в т.ч. профессиональной. Как это ни парадоксально звучит, но то, что человек больше работает еще не означает, что конечный результат станет лучше. Перманентное «давление временем» требующее постоянного ускорения, увеличения объемов и\или видов выполняемой работы а priori ухудшает качество, что делает невозможным (или недостаточно возможным) тщательность и оптимальность выполняемой работы, угнетает творческий подход к решению тех или иных задач (на это просто не остается времени), а также повышает риск ошибок.

5. Потеря контроля над своей жизнью. Постоянное решение вопросов, которые кажутся неотложными нередко приводит к ощущению, что жизнь человека не контролируется им самим. Собственно, так оно и есть. Человек попадает в зависимость от постоянных ожиданий, перманентной необходимости выполнения чего-то, все увеличивающейся скорости тех или иных процессов. При этом возникает ощущение ускользания жизни в т.ч. карьеры. А сам человек не видит возможности воспрепятствовать этому.

Какие же меры можно предпринять для борьбы с ургентной аддикцией? Конечно, будет очень полезным если рядом окажется человек с рациональным отношением ко времени, к советам которого можно прислушиваться. Но это не всегда возможно по целому ряду причин. В любом случае, наличие ургентной зависимости требует умения самостоятельного решения проблем, с ней связанных.

Во-первых, необходимо различие срочного и несрочного с последующим их ранжированием по времени. Оценка истинной срочности не всегда проста. Однако без нее невозможно позитивное решение данной проблемы. Этому может помочь взгляд со стороны в т.ч. мнение других людей – друзей, коллег, экспертов.

Выделение приоритетных видов деятельности. Это достаточно серьезный критерий сортировки, позволяющий сэкономить время на несущественном.

Оценка соразмерности затраченного времени и усилий с одной стороны и потенциальных выгод с другой, что должно стать базисом объективного понимания происходящего.

Для понимания адекватности своей деятельности представляется полезным ее анализ с точки зрения применения альтернативных технологий. Новые варианты могут оказаться более продуктивными и менее затратными в т.ч. с точки зрения времени.

Сокращение второстепенных видов деятельности, рациональное использование рабочего процесса позволит освободить время, необходимое, в том числе для социальной деятельности, отдыха, общения с семьей и т.д.

Чужой и свой опыт должен помочь объективной оценке происходящего и выработке адекватного долгосрочного плана действия.

И, наконец, консультации с психотерапевтом помогут нивелировать негативные стереотипы отношения ко времени, сформировать рациональные психологические установки, необходимые для грамотного планирование своей работы и отдыха.

Таким образом, решение проблемы ургентной аддикции позволит сохранить социальную стабильность и здоровье людей с этой формой зависимости, а также позволит оптимизировать эффективность их функционирования во всех сферах деятельности.

#### Литература

1. Tassi Nina. Urgency Addiction: How to Slow Down Without Sacrificing Success. USA: Penguin Books Ltd, 1993, 272 p.
2. Мандель Б. Р. Аддиктология (ФГОС ВПО): Иллюстрированное учебное пособие для студентов высших учебных учреждений гуманитарного направления (все уровни подготовки). - Москва: Директ-Медиа, 2014. - 536 с.