

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ О ЗАВИСИМОСТИ?

ФАКТОРЫ РИСКА УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ

Выделяют несколько групп факторов:

Психотравмирующие ситуации относительно кратковременного действия, но психологически очень значимые:

- Утрата или болезнь одного из родителей.
- Ссора со сверстниками и др.
- Давление среды.

Хронически действующие психотравмирующие ситуации:

- Семейные конфликты.
- Школьная неуспеваемость и др.
- Длительный эмоциональный стресс (тревога, депрессия, вина).

Эмоциональная депривация:

- Недостаток внимания, недостаток ухода со стороны родителей, заботы, ласки.
- Разлука с семьей и др.
- Эмоциональная незрелость.

Индивидуально-личностные факторы:

- Личностные проблемы (одиночество, неуверенность в себе, снижение настроения).
- Возрастные проблемы (кризисные периоды подросткового и раннего юношеского возраста).
- Групповая идентификация (желание вести себя как все, средство подружиться).
- Предрасположенность к риску, склонность к саморазрушению.
- Биологическая предрасположенность: осложнения во время беременности матери, родовые травмы и черепно-мозговые травмы.

- Генетическая предрасположенность (наследственная отягощенность алкоголизмом, наркоманией, психические заболевания, девиантное поведение близких).

- Истероидные, возбудимые черты: эгоистичность, лживость, склонность к рисовке, позёрству, жажда внимания, особого почитания, сочувствия.

- Выраженность психического инфантилизма – наивность, беззаботность, прямодушие, капризность.

- Черты неустойчивости: безволие, податливость внешним обстоятельствам и влиянию окружения, сензитивность (повышенная чувствительность подростка к происходящим с ним событиям).

- Стигматизация основных черт характера (им самим или другими).

- Трудности реализации интеллектуального потенциала.

- Незрелость сфер интересов (бедность интересов).

- Низкая толерантность к стрессу.

- Слабая способность к адаптации.

- Недостаточное развитие коммуникативных навыков.

- Неспособность к межличностному общению.

- Агрессивность, нетерпимость.

- Импульсивность.

- Уход от решения сложных проблем.

- Любопытство.

- Скептицизм по отношению к профилактическим мерам.

Факторы социальной среды

- Социально-экономический статус семьи.

- Семейная депривация, социальное сиротство.

- Излишняя или недостаточная родительская опека.

- Потребление ПАВ родителями, братьями и сестрами.

- Семейное попустительство приему ПАВ (разрешение родителей).

- Школьная дезадаптация.

- Ограниченный круг социальных связей.

- Социальные связи в стадии распада, не обеспечивается удовлетворение основных потребностей.

- Отсутствие социальной поддержки (неадекватная поддержка).

- Низкий уровень информированности подростков и молодежи по вопросам злоупотребления ПАВ.

- Групповое давление со стороны сверстников на потребление ПАВ.

- Слабая информированность по этой проблеме среди родителей или лиц, их заменяющих (опекунов, приемных родителей).

- Высокая степень доступности (низкие цены, множество точек продажи ПАВ).

- Неконтролируемые родителями «карманные» расходы подростка.

- Соблазн получения быстрого дохода.

- Снижение моральных устоев в обществе.

- Недостаточность информации о медико-социальной и психологической помощи подросткам и молодежи, оказавшимся в трудных жизненных ситуациях.

- Отсутствие межведомственного взаимодействия различных социальных институтов, занимающихся проблемами профилактики злоупотребления ПАВ.

- Отсутствие систематических образовательных курсов по расширению психологической и педагогической компетенции участников образовательного процесса и окружающего социума.

- Отсутствие скоординированной территориальной программы злоупотребления ПАВ в образовательной среде.

СПЕЦИФИКА ПРИОБЩЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ К НАРКОТИКАМ

Возраст первого приобщения к наркотикам у мальчиков и девочек одинаков, но сопутствующие этому обстоятельства во многих случаях существенно различаются.

Мальчики обычно впервые пробуют наркотики в хорошо знакомых компаниях сверстников или более старших и опытных приятелей. Компании эти чаще всего мужские, значительно

реже – смешанные. Первое употребление обычно происходит в ситуации высокого доверия мальчика к тому, кто предлагает попробовать. Зачастую это друзья-сверстники и не реже – родственники (двоюродные братья, сестры и т.п.)

Девушки в три раза чаще, чем юноши (33% против 10%) впервые пробуют наркотик по предложению мало или вовсе незнакомых им людей. 26% девушек приобщаются к наркотикам, находясь вдвоем с человеком противоположного пола (среди юношей таких лишь 1%).

Девушки легче вовлекаются в употребление наркотиков, так как во многих компаниях, тем более тет-а-тет, их принято угощать бесплатно. И в случае, когда наркотики предлагаются другом или любимым человеком, девушкам значительно трудней отказаться.

Курение табака «облегчает» начало употребления таких наркотиков, как марихуана, гашиш, поскольку уже есть стереотип поведения.

КАК ФОРМИРУЕТСЯ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ПАВ

Информация, изложенная в этом разделе, вполне может применяться в работе с подростками 14-18 лет и взрослыми.

Поведение, настроение и эмоции человека зависят от деятельности мозга. Мозг человека начинает формироваться на третьем месяце внутриутробного развития. И с этого самого момента у мозга очень много дел: он заботится о том, чтобы ты чувствовал и двигался, регулирует процессы внутри организма, обеспечивает адаптацию к внешним условиям, делает Тебя таким, какой Ты есть, и выполняет еще одну важную функцию – формирует эмоции.

Казалось бы, природа всё предусмотрела. Организм человека ежедневно самостоятельно вырабатывает особые биологически активные вещества – нейромедиаторы, с помощью которых от нейрона к нейрону передаются нервные импульсы. Наиболее важные природные нейромедиаторы – это дофамин, серотонин, норадреналин, ацетилхолин, гамма-аминомасляная кислота, эндорфины.



Нейромедиаторы регулируют: мышечные движения, поведенческие реакции, настроение, половую активность, аппетит, сон, чувствительность к боли, логическое мышление, сообразительность, концентрацию внимания, творческие способности, жизнедеятельность организма (работа сердца, желудочно-кишечного тракта, артериальное давление). Кроме этого именно нейромедиаторы обеспечивают ощущение удовольствия, удовлетворения.

Все эмоции человека - это результат химических реакций, идущих в нервных клетках мозга. И реагирует мозг очень быстро – от 10 секунд до 2 минут!

Все существующие ПАВ (от никотина до героина), попадая извне в организм человека, начинают вести себя как заменители природных нейромедиаторов, вторгаются в работу клеток центральной нервной системы, усиливают или имитируют природные ощущения.

Что происходит в организме человека при попадании в него ПАВ:

- Когда человек начинает употреблять психоактивные вещества, в его мозге замедляется самостоятельная естественная выработка нейромедиаторов.

- Потом для получения эмоционального удовлетворения человеку уже не хватает собственных ресурсов, человеку приходится восполнять их искусственно, он снова и снова обращается к «заменителю», со временем увеличивая дозу ПАВ.

- В конечном итоге, ПАВ встраиваются в биохимические процессы организма, мозг прекращает самостоятельно синтезировать нейромедиаторы. И человек без ПАВ уже не может жить.

Таким образом, любое психоактивное вещество не просто вызывает сильные эмоции, но и изменяет естественные биохимические механизмы в организме человека.

Как человеку жить без эмоций? Пожалуй, любой ответит: очень трудно. Человек - живое существо, он не может не реагировать на то, что происходит с ним и вокруг него. В течение дня мы испытываем широкую гамму эмоций (радуемся,

злимся, печалимся, обижаемся, воодушевляемся, торжествуем, огорчаемся, пугаемся, наслаждаемся и т.д.).

Человек может получать *эмоциональное удовлетворение* из разных источников: от внешне приемлемых (погружение в хобби, спорт, книги, учебу, работу, общение с друзьями, коллекционирование, забота о близких и т.д.) до неприемлемых и даже опасных (компьютерные и азартные игры, переедание или голодание, табак, алкоголь, наркотики, токсические вещества, медицинские препараты и пр.).

Если человек обращается постоянно к одному и тому же источнику эмоционального удовлетворения, можно говорить о возникновении зависимого поведения. Человек стремится к уходу от реальности путем изменения психического состояния искусственным образом. «Сценарий» формирования зависимого поведения один и тот же, несмотря на то, к какому источнику эмоционального удовлетворения человек обращается.

По мнению доктора медицинских наук, профессора В. Д. Менделевича, существует *4 основных признака зависимого поведения:*

- человек подчиняет свои интересы предмету зависимости;

- человек чрезмерно и длительно фиксирует свое внимание на предмете зависимости (сверхценность предмета зависимости);

- у человека снижена или нарушена способность контролировать свою вовлеченность в какую-либо деятельность;

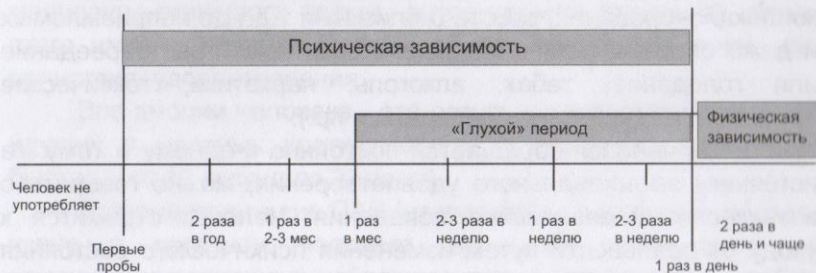
- человек не в силах быть самостоятельным и свободным в выборе.

Таким образом, зависимость – это непреодолимая подчиненность, подчиненность на подсознательном уровне.

Далее мы подробнее поговорим о том, *как формируется химическая зависимость* (зависимость от психоактивных веществ).

Схематично этот процесс представлен на рисунке:

Как формируется зависимость?
(на примере опийной наркомании)



Прокомментировать этот рисунок можно следующим образом:

Как правило, люди, попробовав ПАВ (в частности, наркотические вещества) в первый раз, вообще не испытывают никаких приятных ощущений. Некоторые не испытывают вообще ничего. У других (и их, на самом деле, гораздо больше) появляется горечь во рту, тошнота, рвота, головокружение, беспричинный смех, суетливость. И это – защитная реакция организма на отравление ядом. Бывалые наркоманы и наркоторговцы советуют новичкам повторить процедуру. Те следуют совету, не обращая внимания на естественные реакции собственного организма.

Наркотический «кайф», который могут испытывать люди от разового (эпизодического) употребления наркотика, на самом деле – внушенный или само внушенный. Его появление зависит от ожиданий человека (того, что человек знает о действии наркотика со слов других людей) и обстановки, в которой происходит употребление. Находящиеся рядом люди, друзья обычно «подсказывают» ощущения («чувствуешь, как пошло?..»). Начинающие потребители подбадривают друг друга, симулируя воздействие наркотического вещества. При этом употребляющий считает, что симулянт только он, а остальные действительно испытывают что-то особенное.

Если пробы не прекратить, то со временем человек начинает испытывать настоятельную потребность в употреблении ПАВ для того, чтобы испытать его действие на психику. Неупотребление вызывает душевный дискомфорт. Так наступает *психическая зависимость*.

Когда употребление ПАВ становится регулярным, поведение потребителя изменяется, и это становится заметно окружающим его людям (близким, родственникам, друзьям). Однако сам потребитель разговорам об изменении поведения не придает значения, остается глух к замечаниям окружающих, теряя контроль над собой. Поэтому этот период условно называется «глухим». У потребителя появляются проблемы: с учебой, сужаются интересы, изменяется круг общения, ухудшается внешний вид, учащаются конфликты с родителями, человек оказывается в поле зрения правоохранительных органов.

Постепенно наркотик приобретает первостепенное значение для потребителя. Здесь можно говорить о присоединении *физической зависимости*, которая выражается в том, что без наркотика потребитель чувствует себя больным, испытывает сильные неприятные ощущения. Зачастую испытываемый при приеме ПАВ комфорт заключается только в том, что на время действия наркотика человек избавляется от боли («ломки»).

Физическую зависимость можно снять медикаментами, а психическая зависимость остается с человеком на всю последующую жизнь. Если человек принимает решение отказаться от ПАВ, вся его жизнь подчиняется преодолению психической зависимости.