

## **Зависимое поведение: наркомания**

Каждый день мы принимаем решения. Некоторые решения проходят бесследно, другие переворачивают жизнь. Причём часто не только нашу, но и на наших близких. Поэтому мы должны быть ответственны в своём выборе. Чтобы не разочароваться в своих решениях, необходима устойчивая жизненная позиция, которая строится на объективной информации. Мы не предлагаем Вам жизненную позицию, мы предлагаем информацию. Порой кажется, что много знаешь о каком-либо вопросе, но не задумываешься об источниках этих знаний.

**Наркомания** (от греч. *νάρκη* /narkē/ — оцепенение, сон, и *μᾶνία* /mania/ — безумие, страсть, влечение.) – хроническая прогрессирующая болезнь, вызванная употреблением наркотических веществ.

**С юридической точки зрения.** «Наркотические средства - вещества синтетического или естественного происхождения, препараты, растения, включенные в Перечень наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров (вещества, используемые при изготовлении, переработке), подлежащих контролю в Российской Федерации, в соответствии с законодательством Российской Федерации, международными договорами Российской Федерации». Федеральный закон "О наркотических средствах и психотропных веществах" от 8 января 1998 года N 3-ФЗ (Гл.1ст.1)

**С медицинской точки зрения.** Наркотические вещества – это вещества оказывающие специфическое воздействие на центральную нервную систему (стимулирующее, седативное, галлюциногенное и т.д.) и вызывающие зависимость. Таким образом, такие, разрешённые и социальноприемлемые психоактивные вещества (ПАВ), как алкоголь и никотин тоже являются наркотическими веществами.

Научно доказанный факт, что алкоголь и никотин вызывают зависимость, оказывает разрушающее воздействие на организм и повышает риск различных заболеваний. Злоупотребление этими ПАВ приводит к негативным последствиям как психологического, так и социального характера. Но ведь неспроста в большинстве стран мира употребление алкоголя и никотина ограничено (по возрасту, местам употребления), а наркотики запрещены под страхом уголовной ответственности. Риск развития зависимости и разрушающее действие даже так называемых «легких» наркотиков значительно выше, а воздействие на нервную систему значительно активнее.

**Официальная статистика распространённости наркомании** в России за 2009 год приводит следующую цифру – 503 тысячи человек. Эта цифра показывает только тех, кто стоит на учёте в наркологическом диспансере. Реальное количество страдающих наркотической зависимостью, очевидно, значительно больше. Рассчитав, с помощью методики ООН, можно предположить, что эта цифра достигает более 2,5 млн. человек. (По данным Федеральной службы по контролю за оборотом наркотиков)

*Кто эти люди?*

20% - это школьники

60% – молодежь в возрасте 16-30 лет

20% - люди более старшего возраста

## **Физическая и психическая зависимость**

*Физическая зависимость.* Наркотики воздействуют на области мозга, отвечающие за удовольствие и именно поэтому вызывают приятные ощущения. Но постепенно наркотическое вещество заменяет вещества, которые организм вырабатывал самостоятельно. Вследствие этого, человек уже не способен получать удовольствие и расслабляться, не употребив наркотик. Через некоторое время (в зависимости от силы действия наркотического вещества) и этого становится недостаточно, развивается толерантность. То есть постепенное снижение эффекта от наркотика, что вынуждает принимать со временем все большие дозы для достижения эффекта. А в случае невозможности принять наркотик возникает абстинентный синдром («синдром отмены», «ломка»), который включает в себя как очень неприятные и болезненные физические ощущения, так и эмоциональные нарушения, такие как депрессия, высокая тревога, страх. Помимо этого, эти вещества оказывают токсическое влияние на весь организм в целом, что приводит к постепенному тотальному разрушению организма.

*Психическая зависимость.* Помимо физиологических механизмов зависимости, существуют ещё и психические, которые выражаются в основном в сильной тяге к наркотику у зависимого. Дело в том, что приём наркотических веществ вызывает приятные ощущения и состояния, благодаря которым формируется очень устойчивый условный рефлекс, который может оставаться до конца жизни. Даже после снятия физической зависимости, психическая зависимость остаётся и часто приводит к возобновлению употребления. Любое незначительное событие, встреча, место, которое для зависимого связано с употреблением наркотиков может привести к срыву в случае отказа от наркотиков. Кроме того, у наркоманов появляется необходимость снимать любое эмоциональное напряжение с помощью наркотиков.

## **«Лёгкие» и «тяжёлые» наркотики**

Существует условное деление на «лёгкие» (например, конопля) и «тяжёлые» наркотики (например, героин, кокаин) по скорости формирования зависимости. Однако, не стоит думать, что употребление «лёгких» наркотиков может быть безвредным. Действительно, физическая зависимость от, так называемых, «лёгких» наркотиков не формируется за 1-2 употребления, в отличие от «тяжёлых».

## ***НО!***

1. уже первым опытом употребления Вы наносите вред своему организму и в первую очередь своей психике
2. То, что физическая зависимость не формируется с первого употребления, совсем **не значит**, что она не формируется вообще
3. Психическая зависимость может сформироваться и с первого опыта употребления «лёгких» наркотиков
4. употребление «лёгких» наркотиков, часто приводит к употреблению тяжёлых.

## **Психологические и личностные факторы**

Очень важно понимать, что за зависимым поведением всегда стоят психологические причины. Часто зависимость от наркотиков - это способ уйти от тяжёлой непереносимой реальности, сбежать от проблем. Также зависимость может служить способом привлечь внимание близких. А для кого-то это способ побороть скромность, раскрепоститься, влиться в компанию. Иногда такой способ выглядит как выход из сложной ситуации, но на самом деле это только усугубляет проблемы и добавляет к ним новые. И возвращение в реальность со всеми её усложнившимися проблемами постепенно становится всё более трудным.

Очень важно понимать, что за зависимым поведением всегда стоят психологические причины. Эти причины у каждого страдающего наркотической зависимостью индивидуальны.

- неуверенность в себе
- неадекватная самооценка
- не умение общаться с людьми, налаживать контакт (коммуникативная некомпетентность?)
- склонность к риску
- стремление получить новые яркие ощущения
- безответственность
- отсутствие психологических границ
- отсутствие морально-этических норм
- недостаток объективной информации и наркотиках

### Семейные и социальные факторы

- отсутствие внимания, понимания со стороны близких людей (соцподдержки)
- социальная тревога
- желание влиться в компанию, «быть не хуже других»

Часто мы думаем только о том удовольствии, которое можем получить сейчас и не обращаем внимание на последствия. Или учитываем только те последствия, которые нам грозят в ближайшее время. Однако важно помнить и о долгосрочных перспективах употребления наркотиков.

Краткосрочные перспективы		Долгосрочные перспективы	
+	-	+	-
Ощущение эйфории	Неадекватность поведения	?	Эмоциональные нарушения: депрессия, тревога, страхи
Раскрепощённость, лёгкость в общении	Высокая вероятность причинить вред себе или другим		Не способность общаться без употребления наркотиков
Снятие эмоционального напряжения	Резкая смена эмоций с позитивных на негативные		Не способность расслабиться без употребления наркотиков
Повышение активности, больше сил, энергии (при употреблении амфетаминов)	Утомление, упадок сил после окончания воздействия наркотика		Компания поддерживает зависимость
Принятие в группу, в «тусовку»	Общение преимущественно с потребителями наркотиков		Снижение умственных способностей, внимания,

			<p>памяти</p> <p>Профнепригодность</p> <p>Утомляемость снижение работоспособности</p> <p>Тотальное разрушение организма, значительное ухудшение здоровья</p>
--	--	--	--

**Если нужна помощь Вам.** С зависимостью от наркотиков очень сложно справиться самостоятельно, а в некоторых случаях невозможно. Сила воли, наличие жизненных ценностей и приоритетов, не связанных с наркотиками, очень важны в преодолении зависимого поведения, однако, зачастую этого бывает недостаточно. Наркомания всегда развивается по определённым стадиям, её формирование описано и предсказуемо.

Наркомания - это болезнь, которую необходимо лечить длительно и комплексно, с помощью квалифицированных специалистов. Первым и одним из самых важных шагов на пути выздоровления является осознание серьёзности проблемы и признание себя зависимым. Зависимому необходима медицинская помощь для очищения организма от наркотика (детоксикация) и преодоления периода абстинентного синдрома. Однако, этой меры недостаточно, поскольку такое лечение не снимает психической зависимости и часто за этим следует возвращение к употреблению наркотиков. Для преодоления психической зависимости необходима постоянная работа с психологами и контроль медиков. Работа с психологом не только поможет справиться с тягой к наркотикам, но и восстановить социальные связи, сформировать новые конструктивные ценности и интересы, не связанные с наркотиками. А также, очень важно разобраться какие социально-психологические причины стоят за зависимым поведением и какие факторы его поддерживают.

**Если нужна помощь кому-то из Ваших близких.** Часто, человек страдающий зависимостью от наркотиков отказывается от помощи специалистов или соглашается под давлением близких, но это не приносит результатов. Проблема заключается в том, что пока человек сам не захочет справиться с зависимостью, лечение не может быть эффективным. Важно помнить, что зависимый человек сам несёт ответственность за своё выздоровление и только он сам может себе помочь. Чрезмерная забота со стороны близких может оказать обратное действие. Ведь одной из причин зависимости является привлечение внимания, желание почувствовать свою важность и нужность. Поэтому может сформироваться примерно следующее убеждение: «Только пока я страдаю и мне нужна помощь, обо мне заботятся». Такое убеждение только подкрепит зависимое поведение. Естественно, это не означает, что нельзя уделять внимания страдающему наркоманией. Эмоциональная поддержка, поощрение каждого шага к выздоровлению непременно окажет положительное воздействие. Ведь человек, который проходит лечение от наркомании, возвращается в реальный мир, мир полный проблем и разрушенный его зависимым поведением. Ему необходимо знать, что ему есть куда вернуться и, что есть близкие и любящие люди ради которых стоит бороться.

*Зависимость от наркотика проявляется через наркотическое поведение и осознается человеком в виде:*

- постоянных и навязчивых мыслей об употреблении наркотика;

- борьбы с желанием употребить;
- депрессии, агрессии против себя и других;
- колебаний настроения;
- бессонницы;
- снов наркотического содержания;
- ощущения безысходности жизни наркозависимого и бесполезности предпринимаемых попыток лечения;
- самоуничижение себя за безволие.

Часто человек, страдающий зависимостью, отказывается от помощи специалистов или соглашается под давлением близких, но это не приносит результатов. Проблема заключается в том, что пока человек сам не захочет справиться с зависимостью, не разберётся в причинах её возникновения лечение не может быть эффективным. Поэтому, если кто-то из Ваших близких страдает от зависимого поведения, то, в первую очередь, Ваша помощь должна заключаться в том, чтобы убедить его обратиться к специалистам. В период лечения зависимому необходима поддержка и участие близких, однако не стоит брать на себя больше ответственности, чем это необходимо. Зависимый человек сам несёт ответственность за своё выздоровление и чрезмерная забота со стороны близких может оказать обратное действие. Ведь одной из причин зависимости является привлечение внимания, желание почувствовать свою важность и нужность. Поэтому может сформироваться примерно следующее убеждение: «Только пока я страдаю и мне нужна помощь, обо мне заботятся». Такое убеждение только подкрепит зависимое поведение. Естественно, это не означает, что нельзя уделять внимания страдающему зависимостью. Эмоциональная поддержка, поощрение каждого шага к выздоровлению непременно окажет положительное воздействие.

Педагог-психолог

Смирнова Т.В.