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.

**Наркома́ния** (от греч. νάρκη /narkē/ — оцепенение, сон, и μᾰνία /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 связанно 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
* безотственность
* 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  Раскрепощённость,лёгкость в общении  Снятие эмоционального напряжения  Повышение активности, больше сил, энергии (при употреблении амфетаминов)  Принятие в группу, в «тусовку» | Неадекватность поведения  Высокая вероятность причинить вред себе или другим  Резкая смена эмоций с позитивных на негативные  Утомление, упадок сил после окончания воздействия наркотика  Общение преимущественно  с потребителями наркотиков | ? | Эмоциональные нарушения: депрессия, тревога, страхи  Не способность общаться без употребления наркотиков  Не способность расслабиться без употребления наркотиков  Компания поддерживает зависимость  Снижение умственных способностей, внимания, памяти  Профнепригодность  Утомляемость снижение работоспособности   Тотальное разрушение организма, значительное ухудшение здоровья |

**Если нужна помощь Вам.** С зависимостью от наркотиков очень сложно справится 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 справится 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 справится 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 внимание, 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 справится 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 внимание, 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.