

## Синдром зависимости



Основной характеристикой синдрома зависимости является потребность (иногда непреодолимая) принять психоактивное вещество (наркотик, алкоголь, табак, и др.) или сесть за компьютер, замещая реальное общение, или играть на деньги.

Также люди имеющие следующие 3 и более признаков, признаются зависимыми:

-сильная потребность или необходимость

-нарушение способности контролировать процесс употребления

-физиологическое состояние отмены — ухудшение самочувствия без вещества и "лечение" тем же или сходным веществом в меньших дозах, чтобы не было состояния отмены (например опохмеление при алкоголизме)?

увеличение дозы вещества, для достижения эффекта прогрессирующее забвение других интересов, в пользу употребления вещества и увеличение времени проводимого в зависимой сфере продолжение употребления вещества(наркотики, алкоголь, табак) или времени проводимого в зависимой сфере (игра, инет, комп. игры, вирт общение) несмотря на очевидные вредные последствия.

Осознание влечения к какого-либо роду зависимости ярко проявляется при попытках прекратить или ограничить приём вещества или время, проведённое в игре и за компьютером. По нашим наблюдениям, время за компьютером может быть проведено не только для общения в сети, но и для бесконечной переустановки программ, модернизации и т.д. При отмене вещества или зависимого действия могут наблюдаться **физические** нарушения (в зависимости от употребляемого вещества) и **психические расстройства** (беспокойство, депрессия, расстройство сна) При алкоголизме у сильно зависимых лиц, вследствие полного прекращения приёма алкоголя может возникнуть состояние спутанности сознания и слабоумия, яркие галлюцинации и иллюзии, выраженный тремор.

Как происходит приобщение к алкоголю, наркотикам, психоактивным веществам

Желание утвердить свою индивидуальность, соответствуя при этом нормам, принятым в среде сверстников, является закономерным в развитии подростков. Одобряемая сверстниками деятельность формируют у подростков, как индивидуальность, так и чувство принадлежности к коллективу. Если в коллективе употребляют алкоголь или наркотические вещества, то чтобы стать своим подросток будет их принимать. Как правило после первого приёма вещества, срабатывают защитные функции организма и человеку становится плохо, развивается тошнота, рвота, другие соматические проявления. Но в группе находится наркоман со стажем, который говорит, что это пройдёт, будет кайф. И действительно проходит, новичок начинает "понимать" наркотик. И это первая ступень на лестницу вниз, к разрушению своей психики, семьи и впоследствии жизни

своей и близких, которые находятся в кругу общения наркомана и зависимого человека. Дальше принимать решения уже будет не он, а его болезнь.

## Механизмы формирования зависимости

Можно рассматривать несколько механизмов формирования зависимости:

биохимический — рассматривается влияние действующего вещества алкоголя, этилового спирта на клетку. Большинство изменений возникает в результате нарушения ферментных, рецепторных и транспортных систем. С другой стороны употребление алкоголя вызывает усиленный выброс норадреналина и дофамина. Через час после введения алкоголя в гипоталамусе и среднем мозге обнаруживается снижение их концентрации и повышение содержания продуктов их распада. Происходит усиленное высвобождение катехоламиннов в лимбической области, принимающей активное участие в организации эмоций и мотиваций, что является основой эйфоризирующего действия этилового спирта. При длительном потреблении алкоголя происходит постоянный усиленный расход катехоламинов, вследствие чего в мозге формируется их дефицит, что приводит к соответствующим ощущениям: подавленное настроение, снижение активности, работоспособности и т. д.

Именно эти механизмы лежат в основе **психической** зависимости от алкоголя (алкоголизм): больной ощущает на фоне действия алкоголя "нормализацию" состояния, что заставляет его прибегать к приёму спиртных напитков вновь и вновь... всё дальше разрушая систему нейромедиации мозга. У человека всегда есть картина окружающего его мира и его места в нём, действительного или ожидаемого. При несоответствии реальной картины и ожидаемой, убеждения человека могут вступить в конфликт с реальностью, и человек испытывает значительный психологический дискомфорт. Ожидания человека от приёма алкоголя, наркотиков в отношении того как он будет себя чувствовать тоже влияет на решение принимать или нет алкоголь или наркотики, даже в тех случаях когда реальность не согласуется с этими ожиданиями. У человека повышается риск злоупотребления , вызывающими зависимость веществами, в состоянии стресса, депрессивном, тревожном, поскольку алкоголь и другие психоактивные вещества часто используются как адаптивные средства и дают временное улучшение настроения, а также отдалают решение проблемы, устраняют многие субъективно неприятные ощущения и переживания. Пережитое под влиянием алкоголя, наркотика или других психоактивных веществ, состояние эйфории фиксируется в памяти и заставляет человека стремиться к повторному их употреблению.

Источники интенсивных эйфорических переживаний и формируют зависимость:

азартные игры — гемблинг, лудомания, игромания

от общения с компьютером — компьютеромания

от продуктов питания — в данном случае употребляются в качестве замещения и получения положительных эмоций

Подготовила

Педагог-психолог

В.П. Усанова