

Как развивается зависимость

От многих людей, употребляющих, например, табак, можно нередко услышать «У меня нет физической зависимости, только психологическая». На самом же деле оба типа зависимости – части одного процесса. Более того, зависимость от разных веществ появляется благодаря одним и тем же механизмам.

Например, никотин и алкоголь обладают совершенно разным психотропным действием. Но их, как и другие психоактивные вещества, объединяет одно – высвобождение гормона удовольствия дофамина в так называемую зону награды в головном мозге. Зона награды ответственна за удовольствие, которое человек получает в результате того или иного действия.

Результат – формирование сначала психической, а затем и физической зависимости человека от психоактивного средства.



Психическая зависимость

Цепочка формирования психической зависимости очень проста: употребление психоактивного вещества – возбуждение зоны награды – получение наслаждения – память о наслаждении – желание испытать его снова тем же, уже известным и достаточно простым способом.

В результате у психики зависимого человека формируется три особенности:

- 1 Источник зависимости (сигарета, алкоголь) становится важной или важнейшей ценностью. Необходимость употребить алкоголь или закурить затмевает другие потребности.
- 2 Человек считает себя неспособным противостоять своему желанию («я не могу отказаться от очередной рюмки»).
- 3 Человек считает себя управляемым извне («это не я принимаю решение пить, это так получается со мной, это водка решила за меня, так сложились обстоятельства»).



Что заставляет употреблять

Когда у человека формируется зависимость от того или иного вещества, в поведении начинает формироваться стереотип поведения, направленный на поиск и получение желаемого вещества. Обычно этот стереотип поведения спит, но существует множество «спусковых крючков», приводящих его в действие.

Среди них:

- начало синдрома отмены (разной силы дискомфорт при прекращении приема),
- употребление другого психоактивного вещества (к примеру, для человека употребляющего алкоголь – курение),
- предложение употребить психоактивное вещество (даже без реальной возможности сделать это),
- отсутствие положительных эмоций в любой момент жизни,
- стресс,
- воспоминания о предшествовавших употреблениях психоактивного вещества,
- попадание в окружение, сопровождавшее предыдущее употребление.



Если усилия по получению новой дозы увенчались успехом, человек испытывает положительные эмоции. Если же нет – он получает дополнительную порцию отрицательных эмоций, которые в свою очередь усиливают стереотип поведения.

Повышение толерантности

Со временем чувствительность организма к психоактивному веществу ослабевает. Организму для достижения нужного эффекта требуется все большая доза.



В результате формируются два замкнутых круга. Во-первых, помимо понижения чувствительности при постоянном употреблении психоактивного вещества, происходит резкое повышение чувствительности при его вторичном приеме. В таком случае после некоторого воздержания организм получает гораздо большее удовольствие при новом употреблении.

А, во-вторых, привыкая к постоянному стимулированию зона награды возбуждается все сложнее. В результате человек все чаще пребывает в состоянии ангедонии – неспособности испытывать удовольствие. Итог – запуск зависимого поведения.

Физическая зависимость

При постоянном воздействии психоактивных веществ происходит перестройка структуры восприятия дофамина в клетках организма. В результате при прекращении приема этих веществ человек испытывает дискомфорт разной силы.



Алкоголь, в отличие от никотина, действует на все системы нейрорегуляции. Поэтому алкогольный синдром отмены считается самым сильным – он поражает все органы и системы организма.

Это или «всего лишь» метаболические нарушения: гипоксия (недостаточное питание кислородом клеток), нарушение кислотно-основного баланса в клетках и нарушение водно-электролитного баланса в организме.

Или, в более тяжелом случае, нарушения работы центральной нервной системы, галлюцинации, боль.

Алкогольная ломка даже может стать причиной смерти.

О чем
следует
помнить



Алкоголь и никотин – это психоактивные вещества. Зависимость от них запускается не привычными действиями, а прямым воздействием их на нервную систему.



Зависимость – сложный физиологический процесс, который очень просто запускается, и его очень сложно прервать. И если такая зависимость появилась, избавляться от нее нужно как можно скорее.

