



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 наркотические 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 наркотического 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 выпить 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 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 пьющего – 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.

Повышение толерантности

Со временем чувствительность организма к психоактивному веществу ослабевает. Организму для достижения нужного эффекта требуется все большая доза. Повышается и смертельная для организма доза, но при этом доза, нужная для получения удовольствия, все ближе приближается к смертельной.

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, привыкшая 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 нейрорегулирования. Поэтому алкогольный синдром отмены считается самым сильным в наркологии — 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 – всем известная «белочка».

Алкогольная ломка даже может стать причиной смерти.

### О чем следует помнить

Алкоголь и никотин – это наркотические 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.

### Наркологические диспансеры

Ближайший наркодиспансер, в котором помогут избавиться от зависимости, можно найти в нашей базе данных.

Курильщик может позвонить по телефону **8-800-200-0-200** (звонок для жителей России бесплатный), сказать, что ему необходима помощь при отказе от табакокурения, и его переключат на специалистов Консультативного телефонного центра помощи в отказе от потребления табака (КТЦ). Если все специалисты КТЦ в этот момент заняты, его номер телефона будет прислан в КТЦ по электронной почте, и в течение 1–3 дней ему перезвонят.

Обратившимся в КТЦ консультативную помощь оказывают психологи и врачи. Психологи помогают подготовиться ко дню отказа от курения, помогают найти замену ритуалам

курения, вместе с обратившимся определяют оптимальные пути преодоления зависимости, поддержат в трудные минуты борьбы с никотиновой зависимостью. Врачи проконсультируют о наиболее эффективных лечебных способах отказа от курения, дадут совет пациентам с различными заболеваниями о том, как лучше подготовиться к отказу от курения с учетом имеющихся проблем со здоровьем.

Сайт "Здоровая Россия"