

Так что же такое зависимость?

Зависимость – это навязчивая потребность совершать определенные действия, невзирая на неблагоприятные последствия для здоровья, психики или социального положения.

Зависимость может развиваться на фоне самых разных факторов. Ученые исследуют, почему одни люди более склонны к зависимостям, чем другие, но пока невозможно выделить конкретную причину возникновения зависимости. Это могут быть генетические факторы (примерно 50% предрасположенности), социокультурная среда, психические расстройства и многое другое.

Зависимость бывает химической (алкоголь, наркотики, никотин) и нехимической, или поведенческой. Среди самых распространенных видов поведенческой можно выделить игровую – причем речь тут идет как об азартных играх и казино, так и о компьютерных играх, пищевую зависимость, в частности, компульсивное переедание, а также сексуальную зависимость – навязчивые мысли о сексе, приводящие к компульсивным поискам сексуального удовлетворения.

Как люди попадают в зависимость?

И в том, и в другом случае процесс формирования зависимости во многом идентичен. В какой-то момент человек испытывает неприятные эмоции – это может быть стресс, одиночество, чувство вины. И тут он обнаруживает, как что-то, будь то сигарета, бокал вина или сладкое, приносит облегчение: настроение улучшается, тяжелые чувства отступают, проблема уже не кажется такой серьезной. В следующий раз при аналогичных обстоятельствах человек снова прибегает к тем же действиям. И постепенно формируется зависимость.

Но как же так получается, что столько разных вещей могут стать объектом зависимости? Все дело в нейронных связях, которые формируются в головном мозге. Когда формируется зависимость, изменяется нейротрансмиссия — циклический

процесс, при котором нейроны получают и передают информацию с помощью группы веществ под названием «нейромедиаторы». В процессе задействуется система вознаграждения – совокупность структур нервной системы, участвующих в регулировании и контроле поведения при помощи положительных реакций на действия. В свою очередь, это приводит к изменениям в приоритетах и системе ценностей. Именно по этой причине зависимость признана хроническим заболеванием, а не отсутствием воли или слабостью характера.

Кто в зоне риска?

Вот некоторые факторы, наличие которых говорит о потенциальном риске формирования зависимости. Наличие одного или нескольких из них не означает, что кто-то станет зависимым, но увеличивает риск. Чем больше таких факторов, тем выше вероятность того, что человек столкнется с тем или иным проявлением зависимости.

- Генетическая предрасположенность – когда среди ближайших родственников есть зависимые от алкоголя, наркотиков, азартных игр;
- Подростковый возраст – в подавляющем большинстве случаев зависимость формируется в подростковом возрасте;
- Семейная дисфункция – частые ссоры или развод родителей, чрезмерная опека и подавление воли ребенка, домашнее насилие;
- Психологические особенности личности, такие как высокая импульсивность, тревожность, склонность к депрессивным состояниям;
- Влияние окружающей среды – например, случаи физического, сексуального или эмоционального насилия, психологические травмы, а также употребление алкоголя или наркотиков в ближайшем окружении.

В какой момент маленькая слабость или вредная привычка становится зависимостью?

Основная сложность заключается в том, что зависимый человек не сможет определить, в какой момент он перешел черту. Виной тому механизмы психологической защиты, сопровождающие процесс формирования зависимости. Когда осознание реального положения дел становится слишком болезненным – например, человек потерял семью или работу из-за зависимости, пошел на преступление или влез в долги – запускается механизм отрицания: «все пьют», «жизнь такая», «начальник плохой» и так далее.

По этой причине ответственность за своевременное обнаружение проблемы ложится на родных и близких. И это тот случай, когда на счету каждая минута. Первое, на что следует обратить внимание – это изменения в поведении. Если активный и общительный человек вдруг уходит в изоляцию и апатию, это должно вызвать настороженность. Также, будет полезно помнить слова психологов о том, что, если вам кажется, что у вашего близкого зависимость – скорее всего, вам не кажется.

Это лечится?

Зависимость официально отнесена к хроническим заболеваниям, и в данном случае под излечением подразумевается продолжительная ремиссия – в течение всей оставшейся жизни. Сегодня специалисты по всему миру сходятся во мнении, что лечение зависимости должно включать две обязательные составляющие: медикаментозную терапию и психологическую реабилитацию.

На первом этапе лечения главная задача – снять острый абстинентный синдром. Это состояние, вызванное резким прекращением употребления. Без адекватной медикаментозной терапии и наблюдения специалистов оно может привести к серьезным осложнениям, вплоть до летального исхода. Однако если остановиться на этом, вероятность возврата к употреблению очень высока. Дело в том, что зависимость затрагивает практически все сферы жизни человека, и решение проблем, связанных с физическим состоянием – это только начало. Поэтому следующий этап – реабилитация. Здесь человек разбирается с внутренними конфликтами, изначально приведшими к употреблению.

На этом этапе ведется активная индивидуальная работа с психологами различных специализаций, человеку предлагается принять участие в малых психотерапевтических группах. В зависимости от ситуации в каждом отдельном случае специалист подбирает индивидуальную программу реабилитации.

Официальный источник свежих новостей и интересных статей о здоровье и профилактике различных заболеваний Городской центр медицинской профилактики