

Зависимости

Что такое зависимость, и какие они бывают.

Зависимое поведение проявляется в уходе от реальности за счёт изменения психического состояния. Человек «уходит» от реальности, которая его не устраивает. При этом неудовлетворяющая реальность - это всегда в какой-то степени внутренняя реальность, потому что и тогда, когда речь идёт о внешней «средовой» реальности, она воспринимается, осознаётся или производит эффект на подсознание, приводя к возникновению того или иного, вызывающего дискомфорт внутреннего психического состояния, от которого и возникает желание избавиться.

К зависимостям относятся не только такие пагубные привычки как курение, алкоголизм и наркомания, но и многие другие. Рассмотрим, какие бывают зависимости (аддикции):

Химические аддикции:

- Алкоголизм
- Табачная зависимость
- Наркомания

Нехимические аддикций:

- Гэмблинг (игровая зависимость)
- Интернет – аддикция
- Любовные аддикции
- Сексуальные аддикции
- Работоголизм
- Ургентная аддикция (субъективное ощущение постоянной нехватки времени и страх «не успеть»)
- Аддиктивное переедание
- Аддиктивное голодание
- и др.

Причины зависимого поведения.

Все эти зависимости - совершенно разные на первый взгляд формы активности, но на самом деле все они имеют общие корни. Возникновение какой бы то ни было зависимости обусловлено схожими психологическими причинами, поэтому можно выделить ряд черт, присущих людям, склонным к зависимому поведению:

- Слабое развитие самоконтроля, саморегуляции
- Трудности в установлении эмоционального контакта
- Затруднение в удовлетворении важных потребностей
- Эмоциональная незрелость
- Психический инфантилизм
- Сложность найти продуктивный выход из психотравмирующей ситуации

- Деформированная система ценностей
- Неэффективность способов психологической защиты
- Чувство вины, неустойчивая самооценка
- Склонность видеть причину своих неудач в окружающих людях и обстоятельствах
- Недостаточная осмысленность жизни и др.

Наркомания

Наркотики – это прекрасное средство забыть о маленьких житейских проблемах, превратив свою жизнь в одну большую.

Дарий

О проблеме наркомании в целом

Человечество употребляет наркотики с древнейших времен в разных целях: для снятия боли, для восстановления сил, как снотворное, в ритуальных действиях, для поднятия боевого духа при подготовке к сражению, как одурманивающее средство. Например, гашиш, опиум, кокаин использовались уже людьми каменного века. Однако сейчас пристрастие к наркотикам распространилось в глобальных размерах, в некоторых странах проблему наркомании можно даже признать социальным бедствием.

По недавним сведениям, опубликованным на сайте правительства РФ, на сегодняшний день в России 8,5 млн. наркозависимых при общей численности населения 143 млн. человек. Число зарегистрированных наркоманов в мире по оценкам ООН составляло 200 млн. человек на 2009 год. Однако ясно, что число наркоманов в действительности намного превышает официальные сведения. Существуют данные, говорящие о том, что каждый наркоман вовлекает в употребление наркотиков 13-15 человек, так создается как бы «снежный ком», стремительно набирающий обороты.

Итак, *наркомания* – это группа поведенческих, психологических и физиологических феноменов, развивающихся при неоднократном использовании наркотического вещества, включающих в себя:

- сильное желание принять наркотик,
- отсутствие самоконтроля,
- употребление, несмотря на пагубные последствия,
- более высокий приоритет употребления наркотиков перед другими действиями и обязательствами,
- увеличенную толерантность к наркотическим веществам.

«Зона риска» (возможные причины приобщения к наркотику)

Помимо перечисленных выше психологических факторов (см. причины зависимого поведения), есть социальные факторы, увеличивающие риск развития зависимости:

- Семейные факторы (гиперопека или недостаточная забота со стороны родителей в детстве, неполная семья, жёсткий родительский контроль или его полное отсутствие, употребление наркотиков родителями, эмоциональная холодность в семье);
- Социальная среда, окружение («плохой» район, «плохая» компания, влияние сверстников);
- Влияние средств массовой информации (реклама табака и алкоголя, скрытая реклама наркотиков);
- Особенности культуры (скрытая пропаганда употребления наркотиков в продуктах культуры, «ореол» элитарности вокруг употребления некоторых наркотиков);
- Низкий уровень материального благополучия;
- Плохие жилищные условия;
- Доступность наркотиков;
- Недостаточная развитость организаций для детско-юношеского досуга;

Как понять, что у тебя есть проблемы с наркотиками?

Для начала тебе предлагается пройти скрининг-тест на злоупотребление наркотиками DAST (Drug Abuse Screening Test). Отвечай на вопросы «да» или «нет».

1. Принимали ли Вы наркотические вещества без рекомендации врача?
2. Злоупотребляли ли Вы выписанными врачом лекарствами/наркотиками?
3. Злоупотребляли ли Вы одновременно более чем одним прописанным Вам лекарством/наркотиком?
4. Можете ли Вы прожить неделю без лекарств/наркотиков (за исключением тех, которые показаны Вам по медицинским показаниям)?
5. Вы всегда можете прекратить употребление наркотиков, когда захотите?
6. Вы постоянно злоупотребляете лекарствами/наркотиками?
7. Вы пытались контролировать прием наркотиков в определенных ситуациях?
8. Бывали ли у Вас состояния полного отключения или «вспышки пережитого» в результате приема наркотиков?
9. Вы когда-нибудь чувствовали себя плохо из-за злоупотребления наркотиками?
10. Ваша супруга(супруг) или родители жаловались на употребление Вами наркотиков?
11. Ваши друзья и родственники подозревают, что Вы употребляете наркотики?
12. Создавало ли употребление наркотиков проблемы с Вашей супругой (супругом)?
13. Кто-нибудь из Вашей семьи когда-либо искал помощи в решении проблем, связанных с Вашим употреблением наркотиков?
14. Теряли ли Вы друзей из-за Вашего употребления наркотиков?

15. Приходилось ли Вам игнорировать семью или пропускать работу из-за приема наркотиков?
16. Возникали ли у Вас проблемы на работе из-за злоупотребления наркотиками?
17. Теряли ли Вы работу из-за злоупотребления наркотиками?
18. Вступали ли Вы в драки, находясь под воздействием наркотиков?
19. Подвергались ли вы аресту из-за необычного поведения, находясь под воздействием наркотиков?
20. Задерживали ли Вас из-за управления машиной в состоянии наркотического опьянения?
21. Вовлекались ли вы в противоправную деятельность, чтобы достать наркотики?
22. Подвергались ли Вы аресту за хранение наркотиков?
23. Испытывали ли вы симптомы отмены после приема наркотиков?
24. Есть ли у Вас медицинские проблемы, связанные с приемом наркотиков (например, нарушения памяти, гепатит, СПИД, судороги, кровотечение и т.д.)?
25. Вы обращались к кому-либо за помощью в связи с проблемой потребления наркотиков?
26. Попадали ли Вы в больницу из-за медицинских проблем, связанных с приемом наркотиков?
27. Участвовали ли Вы в лечебных программах для лиц, потребляющих наркотики?
28. Лечились ли Вы амбулаторно в связи с потреблением наркотиков?

Результат:

За каждый положительный ответ начисляется 1 балл.

Общая сумма в 6 и более баллов указывает на наличие проблем, связанных со злоупотреблением наркотических веществ.

Что делать, если ты заподозрил у себя зависимость от наркотиков / алкоголя?

Если ты почувствовал, что наркотики стали занимать важное место в твоей жизни, создавать некоторые трудности в учёбе или во взаимоотношениях с близкими, обратись за помощью в наш студенческий психологический центр. Беседа с психологом поможет тебе лучше разобраться в происходящем в твоей жизни. При этом мы гарантируем тебе конфиденциальность, помощь и поддержку!

Полезные ссылки:

1. Нет наркотикам. Информационно-публицистический ресурс.
<http://www.narkotiki.ru>
2. Телефоны и линии доверия, адреса и телефоны наркологических кабинетов и диспансеров, реабилитационных центров.
<http://gnk.nsk.ru/component/content/article/51-parents/125-where>

3. Анонимные наркоманы. Официальный сайт Новосибирского сообщества. <http://na-nsk.ru/>
4. Посмотри на наркотики глазами наркомана. <http://nonarko.ru/>
5. Список сайтов о наркомании, наркологии. http://www.narkotiki.ru/5_5469.htm
6. Верните себе жизнь без наркотиков. <http://www.netnarkotik.ru/>

Список литературы:

1. Короленко Ц.П., Дмитриева Н. В./ Психосоциальная аддиктология /Новосибирск, Издательство «Олсиб», 2001 - 251с.
2. Демоскоп Weekly. [Электронный ресурс] URL: <http://demoscope.ru/weekly/2013/0567/gazeta03.php>. (Дата обращения: 24.11.2013).
3. Освобождение. Статистика наркомании. [Электронный ресурс] URL: http://osvobogdenie.ru/articles/narkomaniya/statistika_narkomanii.php. (Дата обращения 24.11.2013).
4. Демоскоп Weekly. [Электронный ресурс] URL: <http://demoscope.ru/weekly/2002/091/analit01.php>. (Дата обращения 25.2013)
5. Международная классификация болезней (10-й пересмотр). Классификация психических и поведенческих расстройств. Клинические описания и указания по диагностике / Пер. на русск. яз. Под ред. Ю.Л. Нуллера, С.Ю. Циркина. - СПб, Адис. -1994.
6. Березин С.В., Лисецкий К.С., Назаров Е.А. Психология наркотической зависимости и созависимости. Монография. – М.: МПА, 2001.
7. Скрининг-тест на злоупотребление наркотиками DAST (Drug Abuse Screening Test).

Материал подготовила Чичина Елена, студентка 4 курса ФП НГУ.