

Как развивается зависимость

И физическая, и психологическая зависимость – части одного процесса. Рассказываем, как это происходит.

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



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»).

Гормоны удовольствия

Серотонин, дофамин, эндорфины – эти вещества часто называют гормонами удовольствия. Как же они работают? Прочтите наш [справочный материал](#).

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 употреблении 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

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



Привыкшая к постоянному стимулированию зона награды возбуждается все сложнее. В результате человек все чаще пребывает в состоянии ангедонии — неспособности испытывать удовольствие

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.

Куда идти лечиться от алкогольной зависимости

Что нужно знать о наркологических диспансерах в России: этапы лечения, добровольность, анонимность. **Рассказывает** директор ННЦН Минздравсоцразвития РФ Евгения Кошкина.

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

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.