

Все молодые люди уверены в том, что наркомания их никогда не коснется. Какие аргументы, как правило, они приводят?

1. Наркомания – это удел слабых духом людей.
2. Не все наркотики вызывают зависимость.
3. Со мной этого просто не может произойти!!!

Так ли это? Давайте подумаем вместе... Но прежде хотелось бы определиться с терминами, чтобы говорить на одном языке.

**Психоактивное вещество** – любое химическое вещество (или смесь) естественного или искусственного происхождения, которое влияет на функционирование центральной нервной системы, приводя к изменению психического состояния. К этой группе относятся и наркотики, и этанол (алкоголь), и никотин.

**Синдром зависимости** – комплекс поведенческих и физиологических симптомов, который возникает после повторных употреблений вещества и обычно включает сильное влечение к нему; трудности в контроле его употребления; упорное продолжение его употребления, несмотря на пагубные последствия; предпочтение употребления психоактивного вещества в ущерб другим видам деятельности и выполнению обязанностей; возрастание допустимых пределов употребления и иногда состояние абстиненции.

**Наркомания** (от греч. νάρκη /narkē/ – оцепенение, сон, и μάνία /mania/ – безумие, страсть, влечение) – хроническое заболевание, вызванное употреблением наркотических веществ. По международной классификации болезней (МКБ-10) она относится к диагнозам V класса, к блоку психические расстройства и расстройства поведения, связанные с употреблением психоактивных веществ.

## Формирование синдрома зависимости

Зависимость от психоактивных веществ формируется благодаря одним и тем же механизмам, т.к. все эти вещества объединяет одно – при их употреблении происходит высвобождение дофамина\* в «зону награды»\*\* в головном мозге. В результате этого формируется сначала психическая, а затем и физическая 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 психика зависимого человека приобретает следующие особенности:

1. Источник зависимости становится важной или важнейшей ценностью.
2. Человек считает себя неспособным противостоять своему желанию («Я не могу отказаться от очередной дозы»).
3. Человек считает себя управляемым извне («Это не я принимаю решение употребить, это так сложились обстоятельства»).

\*Дофамин – промежуточный продукт биосинтеза катехоламинов (физиологически активных веществ, выполняющих роль химических посредников (медиаторов и нейромодуляторов)). Он вызывает повышение сердечного выброса, оказывает сосудорасширяющее действие, улучшает кровоток, подавляет утилизацию глюкозы тканями и др. Кроме того, дофамин – важная часть «системы поощрения» мозга, т.к. вызывает чувство удовольствия.

\*\*«Зона награды» ответственна за удовольствие, которое человек получает в результате того или иного действия.



### » Что заставляет употреблять

Когда у человека формируется зависимость от того или иного вещества, в поведении начинает складываться стереотип, 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;
- » отсутствие положительных эмоций в любой момент жизни;
- » неумение справляться со стрессом;
- » воспоминания о предшествовавших употреблениях психоактивного вещества;
- » попадание в окружение, в котором происходило 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.

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

Привыкшая к постоянному стимулированию «зона награды» возбуждается все сложнее. В результате человек все чаще пребывает в состоянии ангедонии – неспособности испытывать удовольствие. Итог – зависимость от психоактивного вещества.

### » Физическая зависимость

Формирование физической зависимости, начинается с включения усиленного синтеза дофамина. Так как, при приёме психоактивных веществ возникает его недостаток. Каждый раз при употреблении наркотика происходит выброс дофамина и его избыточное разрушение. Возникает ускоренный кругооборот дофамина. При прекращении приёма психоактивного вещества усиленный синтез сохраняется (так как ферментная система перестроилась), а усиленное высвобождение не происходит. Вследствие этого дофамин начинает накапливаться в мозге и крови. Это обуславливает основные симптомы абстинентного синдрома – беспокойство, бессонница, возбуждение, вегетативные расстройства, подъём артериального давления и др.

Подведем итоги – основной механизм формирования зависимости – изменение метаболизма организма вследствие встраивания наркотика в обмен веществ, соответственно:

1. Зависимость может развиваться у каждого – только у кого-то быстрее, а у кого-то более отсрочено...
2. Неважно, какой вид наркотиков человек употребляет, зависимость формируется в любом случае.

### ОТВЕТЬ САМ СЕБЕ:

«ЗАСТРАХОВАН ЛИ ТЫ ОТ БЕДЫ?»

## Полезная информация

**Если ты молод и хочешь жить интересной и насыщенной жизнью, приходи в Центр поддержки волонтеров популяризирующий здоровый образ жизни. Что тебе это даст?**

- » новые знания, умения, навыки;
- » новые знакомства;
- » личностный рост;
- » общение с интересными успешными людьми;
- » сертифицированное обучение;
- » возможность пройти практику;
- » участие в конкурсах и грантах;
- » помощь в разработке и реализации социальных проектов, программ.

✉ г. Томск, Красноармейская, 68

☎ 282-435, 282-448

🖱 <http://profilaktika.tomsk.ru>

**Областное, государственное учреждение здравоохранения Томский областной наркологический диспансер**

- » стационарное и амбулаторное лечение, детоксикация;
- » реабилитация.

✉ г. Томск, ул. Лебедева, 4

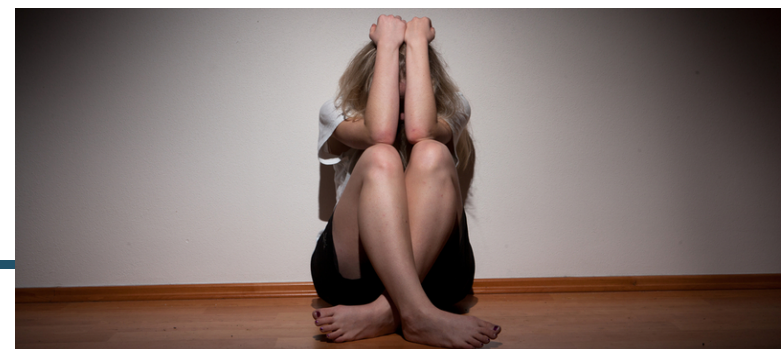
☎ 264-464, 263-901

**Управление Федеральной службы России по контролю за оборотом наркотиков Томской области**

Телефон доверия 55-51-83

По указанному телефону Вы можете сообщить информацию об известных Вам фактах совершения преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотиков.

В буклете использованы материалы сайта [www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)



# НАРКОТИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ