

Физическая зависимость

Формирование физической зависимости, начинается с включения усиленного синтеза дофамина. Так как, при приёме психоактивных веществ возникает его недостаток. Каждый раз при употреблении алкоголя 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, острый алкогольный психоз (белая горячка).

Подведем итоги - механизм развития зависимости, в том числе алкогольной, универсальный, следовательно:

1. Она может развиваться у каждого — только у кого-то быстрее, а у кого-то более отсрочено...
2. Неважно, какой напиток употребляется, слабоалкогольный, как например пиво, или крепкий (кстати, цена напитка роли в формировании зависимости тоже не играет).

Ответ сам себе: «Застрахован ли ты от беды?»



В буклете использованы материалы сайта www.takzdorovo.ru

Обратите внимание!

Шесть стадий приобщения к алкоголю

1. **Начало употребления.** Человек пробует алкоголь.
2. **Экспериментирование.** Человек экспериментирует с различными видами спиртных напитков, но у него еще не сформировалась форма употребления или предпочтения. Прием спиртного чаще всего осуществляется с единственным намерением — достичь возбуждающего эффекта.
3. **Формирование социального поведения.** У человека складывается определенная форма употребления спиртного (в определенных социальных группах или в окружении семьи, родственников).
4. **Привычное употребление.** Человек старается подыскать друзей с похожими формами употребления спиртного. Для достижения желаемого эффекта алкоголь употребляется в больших дозах всё чаще.
5. **Чрезмерное употребление.** У человека, употребляющего алкоголь, возникают различные проблемы и неприятности дома, на работе, в учебном заведении, финансовые трудности или проблемы с законом.
6. **Болезненное пристрастие.** Происходит утрата контроля за употреблением спиртного.

Алкоголь особенно опасен для молодых, поскольку их организм еще полностью не сформировался. Организм развивается и зреет до 21 года жизни, поэтому алкоголь гораздо больше повреждает организм несовершеннолетних, чем взрослых. Кроме того, исследования показывают, чем раньше начать употреблять алкоголь, тем выше шанс того, что у человека сформируется алкогольная зависимость.

**МБЛПУ ЗОТ «Центр медицинской профилактики»
г. Томск, Красноармейская, 68, т. 282-448
<http://profilaktika.tomsk.ru>**

- Видеолекторий о влиянии алкоголя на организм

Горячая линия по любым вопросам, связанным с употреблением алкоголя 8-800-200-0-200
(звонок для жителей России бесплатный)

**Информационная линия по вопросам здоровья
8 (3822) 24-44-59
<http://aids.tomsk.ru>, doverie@mail2000.ru**

Составитель: Кладова Е. И., врач-терапевт МБЛПУ ЗОТ «ЦМП»



АЛКОГОЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Выпущено в рамках конкурса на предоставление субсидий и грантов Томской области социально ориентированным некоммерческим организациям, осуществляющим деятельность на территории Томской области. 2012г.

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

1. Я пью только пиво и слабоалкогольные напитки.

2. Я выпиваю умеренно.

3. Я пью только дорогой алкоголь.

4. 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.

Этанол — действующий компонент алкогольных (спиртных) напитков, являющийся **психоактивным веществом**. Алкогольные напитки по содержанию этанола разделяются на **слабоалкогольные** и **крепкие**. К слабоалкогольным напиткам относятся джин-тоники, пиво, различные коктейли, виноградное вино, некоторые ликеры, к крепким — бренди, виски, водка, джин, коньяк, ликеры, ром.

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.

Алкоголизм — заболевание, вызываемое систематическим употреблением спиртных напитков, характеризующееся влечением к ним, приводящее к психическим и физическим расстройствам и нарушающее социальные отношения лица, страдающего этим заболеванием.

Формирование синдрома зависимости

Зависимость от психоактивных веществ, в том числе и от алкоголя, формируется благодаря одним и тем же механизмам, т.к. все эти вещества объединяет одно — при употреблении происходит высвобождение дофамина* в «зону награды»** в головном мозге. В результате этого **формируется сначала психическая, а затем и физическая зависимость 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 (например, алкоголь) становится важной или важнейшей **ценностью**.

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 сложились обстоятельства»).

***Дофамин** — промежуточный продукт биосинтеза катехоламинов (физиологически активных веществ, выполняющих роль химических посредников (медиаторов и нейромедиаторов)). 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, например, алкоголя);

- **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 употреблении 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.



*Привыкая к постоянному стимулированию «зоны награды» возбуждается все сложнее. В результате человек все чаще пребывает в состоянии **ангедонии** — неспособности испытывать удовольствие. **Итог** — зависимость от психоактивного вещества.*