

## Откуда берется зависимость? Или как не стать наркоманом

Наркомания, зависимость... Как часто мы слышим эту тему! Вам важно иметь крепкое здоровье? Тогда поговорим о том, откуда берется зависимость, наркоманы и как это не страшно звучит, но насколько у нас самих есть риск попасть в их число.



Все мы знаем, что наркотики – это зависимость. В чем же она выражается и каковы её причины?

Зависимость проявляется в патологическом пристрастии к чему-либо. Это попытка бегства от реальности при помощи изменения своего психического состояния, обеспечивающего мнимую безопасность и эмоциональный комфорт.

Всем известно, наркоманами становятся люди из разных социальных прослоек. Меньше из тех, где есть правильные ценности и нормы, и где нет доступа к свободным наркотикам. Но что же толкает людей, даже из, казалось бы, правильных семей садиться на смертельное зелье? Оказывается, основные причины лежат в особых внутренних неосознаваемых механизмах наших индивидуальных потребностей.

Давайте обратимся к себе. Как ни странно, но большая половина из нас имеет разные виды пристрастий! Кто-то более опасные, такие как тяга к алкоголю, сигаретам, наркотикам... А кто-то страдает трудоголизмом, не может жить без сладкого...

Проведите самоанализ, насколько в вас      есть доля зависимого поведения:

- Вы любите играть в азартные игры?
- Не мыслите себя без компьютерных игр, без интернета, социальных сетей?
- Вы ни дня не можете жить без большого количества кофе и сладкого?

- 
- Вы часто курите?
  - Постоянно что-то грызете (семечки, карандаши, жевательную резинку...). Пища для вас, прежде всего, не источник энергии и витаминов, а успокоение и удовольствие. Возможно, вы страдаете избыточным весом или наоборот изнуряете себя голоданием?
  - У вас имеется неконтролируемая потребность к непрерывной работе. При трудоголизме наркотиком является хроническая психофизическая нагрузка (умственная, эмоциональная).
  - У вас зависимость от покупок (шопоголизм), стремление покупать именно ненужные вещи, которые часто не по карману, что приводит к растущим долгам. Это будет не обязательно одежда или обувь, а еда, книги, техника, косметика, мебель и многое другое?
  - Вы безудержный коллекционер чего-либо, занимаетесь накопительством?
  - Не можете отказаться от чрезмерных физических нагрузок, упражнений, тренировок. Даже употребляете анаболические стероиды?
  - У вас наблюдается привычка к определенному типу отношений. Вам необходимо постоянно состоять в какой-либо группе... Вы отдаете этому общению большую часть своих мыслей и времени?
- 



Я склонен к употреблению наркотиков???

Безусловно, все мы периодически что-то покупаем, занимаемся спортом, имеем хобби, предпочитаем определенные продукты, многие выпивают, курят... – так как же определить, патологически зависимы мы или нет?

---

Стоит задуматься! Если ваши стремления проявляются циклично. Они отвлекают от важных дел, не приносят пользы здоровью. От них трудно избавиться, они затягивают. Большая часть времени тратится на поиск «любимого наркотика». При невозможности реализовать желание, возникает сильный дискомфорт. Желаемый объект помогает забыться от нерешенных задач, конфликтов. Ваше поведение выливается в короткую очень часто повторяющуюся схему: Проблема? Волнение? Желание положительных эмоций? – надо пойти покурить, а может поесть или заглянуть в интернет...

Различные формы зависимого поведения могут сочетаться или переходить друг в друга. К примеру, человек, бросивший курить, начинает постоянно что-то есть, затем он старается подольше задерживаться на работе, чтобы избежать переедания... Наркоман, отказываясь от психоактивных веществ, переходит на употребление более легких наркотиков, алкоголь.

Зависимое поведение часто является причиной психосоматических заболеваний - аритмия, вегетососудистая дистония, гипертоническая болезнь, дискинезия желчевыводящих протоков, гастрит, язвенная болезнь. Могут развиваться психические расстройства - депрессии, неврозы, нарушения сна. Снижение иммунитета, и как следствие – частые простудные заболевания.

Проанализировав, многие с удивлением обнаружат - они далеко не свободны! Как так? – скажите вы. Но откуда? Я приличный человек, из нормальной семьи, я ненавижу наркоманов!

Говорят, наркомания в большинстве случаев обусловлена наследственностью. Есть определенная генетика, другой обмен веществ. Считается, что у потенциальных наркоманов изначально занижен уровень эндорфинов. Необходимые ощущения счастья, которые и дают эндорфины, проще всего получить, употребляя психоактивные вещества.

Я психологически зависим?

А в других случаях зависимость это - психологический фактор. Это реакция человеческого организма на неудовлетворенные потребности. Формируется она с самого момента зачатия человека.

Мы существа биологические и в то же время социальные. На каждом возрастном этапе развития у нас есть определенные базовые потребности. Всё здорово, если они удовлетворяются, человек получает от природы и от социума то, что ему нужно для полноценного формирования организма и психического здоровья. Но в жизни далеко не все гладко.

Трудно среди нас найти человека, у которого было «золотое» детство. Понимайте, почувствуйте себя! И если у вас действительно сформировался психологический механизм зависимости, умеете правильно с этим жить!

---

Не давайте править своему патологическому поведению, иначе такая псевдожизнь постепенно вытеснит реальную. Ваша воля ослабеет и перестанет работать тормозом на пути к получению простейшего удовольствия. Выпил – и всё здорово!

Учитесь переживать стрессовые ситуации, конструктивно решать жизненные конфликты.

Страдания от не признанности окружающих, от непонимания близких компенсируйте своей заботой и вниманием к другим людям.

Не давайте всю волю однонаправленному избирательному сознанию. Будьте гибкими и разносторонними. Развивайтесь! Учитесь получать положительные эмоции, удовольствия из разных жизненных источников и прежде всего от общения. Умейте полноценно наслаждаться отдыхом.

**НИКОГДА не пробуйте наркотики! НИКОГДА!!!**

Становитесь настоящими хозяевами своей жизни, добивайтесь поставленных целей, не идти на поводу неудовлетворенных детских потребностей! Находите силы все изменить!

---