

## ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Последовательное изучение того, как формируется психофизиологическая зависимость, позволит понять всю неоднозначность проблемы наркомании и алкоголизма среди подростков. Это может представлять интерес для тех, кого волнуют проблемы наркомании и алкоголизма среди детей раннего возраста. К тому же, предлагаемая классификация позволит дать наиболее полный ответ на вопрос подростка о степени его алкогольной или наркотической зависимости.

Итак, формирование психофизиологической зависимости происходит в следующей последовательности:

I этап – *эксперимент*

II этап – *периодическое потребление*

III этап – *регулярное употребление*

IV этап – *навязчивая идея*

V этап – *психофизиологическая зависимость.*

### Этап I – *Эксперимент*

На этом этапе подростки изучают, как можно поднять себе настроение при помощи наркотических веществ. Они на собственном опыте определяют воздействие алкоголя, марихуаны и других наркотиков, о которых подростки, возможно, знают уже не понаслышке.

Наиболее часто эксперимент начинается с алкоголя.

Начальный этап – это та самая стадия потребления, когда молодые люди исследуют изменения своего настроения в зависимости от наркотического вещества. Они пытаются поднять настроение при помощи алкоголя или марихуаны.

Экспериментирующие устанавливают зависимость между дозой и силой воздействия наркотического вещества. Некоторые платят за такие знания дорогую цену. Подчас эксперименты подобного рода заканчиваются головной болью или болезненным состоянием. Полученные неприятные ощущения могут стать на некоторое время препятствием, и некоторые молодые экспериментаторы могут вообще решить никогда не принимать наркотические вещества. Однако многим удается испытать приятные чувства от дозы алкоголя или наркотика, которые могут оказаться более яркими и смогут пересилить неприятные ощущения. Тогда подростки решают продолжать принимать алкоголь и наркотики и "переходят" на этап периодического потребления.

### Этап II – *Периодическое потребление*

Этап периодического потребления порой называют стадией контролируемого приема или социального алкоголизма. Прием наркотического вещества осуществляется в связи с какими-либо обстоятельствами. Причины, которые побуждают подростка принимать наркотическое вещество, могут быть самыми различными. Как правило, тип наркотического вещества определяется социальным контекстом.

Периодическое потребление характеризуется известной степенью самоконтроля за частотой потребления и дозировкой. Подросток пока еще способен решать принимать ему наркотики или алкоголь или отказаться в том или ином случае. Если подросток решает принять дозу наркотика, он/она в состоянии контролировать его количество.

*Большой процент учащихся, которые потребляют алкоголь, потребляют его слишком много.*

Будет справедливо предположить, что подростки могут превышать дозировку наркотического вещества, допустимого на этапе периодического потребления... К примеру, подросток может выпить пять порций алкогольного напитка кряду. Пять порций и более уже нельзя отнести к количеству алкоголя, которое соответствует допустимому объему алкоголя на этапе социального алкоголизма.

### Этап III – *Регулярное потребление*

Следующим этапом формирования наркотической зависимости является регулярное потребление, которое возникает из потребности принять дозу алкоголя или наркотика.

На этапе эксперимента или периодического приема подростки стремятся получить приятные ощущения или чувство эйфории. Разумеется, мотивы к тому, чтобы выпить вино или принять наркотик могут быть различными, но, как правило, подростков привлекает возможность менять свое настроение в надежде почувствовать себя по-особенному.

Начиная с III этапа, наблюдается явление, которое можно назвать "самолечение". Подросток больше не принимает наркотик только для того, чтобы получить положительные эмоции, теперь он/она пытаются избавиться от плохих чувств, переживаний, состояний.

К примеру, представьте девушку, которая поссорилась с родителями. Она сердится на родителей, наверно, сердится на себя.

Вполне возможно, что она переживает другие отрицательные эмоции. Она взволнована тем, какие последствия будет иметь эта ссора. Возможно, она чувствует себя *беспомощной*, возможно, – *виноватой*. Наконец, она просто может давать себе низкую оценку как личности. Столкнувшись с таким набором отрицательных эмоций, девушка могла использовать ссору с родителями в качестве повода выпить или принять дозу.

Она пытается справиться с отрицательными эмоциями "накачиваясь" алкоголем в надежде "стереть" из памяти неприятные чувства, получая на некоторое время приятные ощущения и успокаиваясь.

"Самолечение" может начаться на более раннем этапе формирования психофизиологической зависимости – на этапе периодического потребления. Вот пример того, как, на первый взгляд, безобидно и просто подросток может начать лечение алкоголем.

Юноша собирается пойти на вечеринку, где будет много незнакомых ему людей, среди которых будут и девушки. Он хочет произвести хорошее впечатление. Молодой человек, возможно, чувствует беспокойство по этому поводу, нервничает или просто стесняется, т. е. в данной ситуации переживает негативные чувства. Хотя это совершенно нормальные чувства, которые каждый из нас переживает в повседневной жизни, он решает справиться с ними просто – немного выпить перед тем, как отправиться на вечеринку, или сразу по приходу туда, или он может решить выкурить сигарету с марихуаной вместо бокала вина. *Так он начинает лечить себя.* Подросток принимает наркотические вещества, чтобы справиться с нервозностью, чувством беспокойства или робости.

Если он поступает таким образом изредка, то это не сформирует у него пагубной привычки. Однако, если он постоянно решает возникающие проблемы подобным образом, у него *может сформироваться определенный отрицательный поведенческий стереотип в ответ на неприятные эмоции*. В этом случае такая частота потребления наркотических веществ дает право говорить о нем, как о человеке, у которого начинает формироваться регулярное употребление как навязчивая идея.

#### Этап IV – *Навязчивая идея*

На этапе навязчивой идеи подростки в значительной степени полагаются прежде всего на алкоголь и наркотики как средство избавления от негативных эмоций. Такова *аномальная реакция на проявление совершенно естественных чувств*.

Подростков на этапе формирования навязчивой идеи можно также назвать ситуативно потребляющими алкоголиками или наркоманами, так как их действия во многом предопределены ситуацией, в которой они оказываются.

Здесь подростки начинают терять контроль над собой. Ситуации служат оправданиями их действий. Эти ситуации или причины, побуждающие подростков, можно разделить на внешние и внутренние. К числу внутренних относятся волнение, беспокойство, которые толкают подростка выпить вина или принять наркотик. В этом случае решение прибегнуть к помощи наркотиков может возникнуть почти автоматически.

Примером внешних факторов может служить вечеринка. Некоторые подростки не могут прийти на вечеринку не выпив или не приняв наркотик. Для них понятие "вечеринка" становится равным по значению понятиям "выпить" или "словить кайф".

Другим примером внешнего фактора является "тусовка" в компании друзей после школьных занятий. Если частью обычного досуга подростка является "покайфовать" с друзьями, то их общение вне стен школы может вполне подойти для приема наркотиков. Иногда подростку трудно представить

свое общение с друзьями без наркотиков. Это говорит о том, что он/она не может полностью контролировать свое поведение и принимать решения самостоятельно.

*Подростки на стадии формирования навязчивой идеи начинают строить самооценку, связывая себя с проведением вечеринок, застолий.*

Молодые люди на этапе формирования навязчивой идеи начинают идентифицировать себя с увеселительными мероприятиями. На этом этапе увеличивается доза наркотика. Подростки чаще прибегают к наркотикам, а во время приема, как правило, увеличивают дозу.

Подростки могут начать зарабатывать свой авторитет за счет количества алкоголя, который он/она выпьет. Иногда они начинают хвастаться, что "перепьют" любого из друзей или гордиться тем, что могут выпить 6 банок пива, целую упаковку. Хотя для того, чтобы "зазвенело" в голове достаточно пары банок пива.

*Ключевым моментом является формирование навязчивой идеи, человек начинает идентифицировать себя с приемом алкоголя и наркотиков.*

Подростки, которые стремятся утвердить собственный авторитет любым путем, очень часто начинают идентифицировать свою личность с "таинственным" и "загадочным" миром наркотиков.

Другой характерной чертой этапа формирования навязчивой идеи является тенденция проводить меньше времени с теми друзьями, которые не пьют и не принимают наркотики. На ранних этапах, экспериментальном и регулярного потребления, подросток, принимающий наркотики, может иметь равное количество друзей наркоманов и ведущих здоровый образ жизни. Но на этапе формирования навязчивой идеи они тяготеют к людям, которые как и они пристрастились к наркотикам, окружают себя подобными людьми.

*Все больше и больше такие подростки думают о вине, наркотиках, придумывая способы, как их получить.*

Итак, те, у кого формируется навязчивая идея, все больше и больше времени, душевных сил начинают затрачивать на то, чтобы отыскать и заполучить наркотик. Их главной целью становится всегда иметь для себя дозу под рукой. Они могут задаться целью сделать запасы алкоголя или наркотиков. Поэтому, находясь на вечеринке, они постараются убедиться, что выпивки или наркотиков приготовлено достаточное количество.

Подростки, тратя много сил на то, чтобы обеспечить себе доступ к наркотическим веществам, "обезопасив" себя таким образом. Поэтому понятие "навязчивая идея" наиболее полно характеризует это состояние.

#### *Этап V – Формирование психофизиологической зависимости*

Итак, последним этапом в формировании пристрастия к алкоголю или наркотикам является психофизиологическая зависимость. Для него характерным является потеря контроля. Об этом говорилось уже на этапе формирования навязчивой идеи.

Однако, это не означает, что человек, со сформировавшейся психофизиологической зависимостью будет принимать наркотическое вещество до тех пор, пока либо вино, либо деньги, либо наркотик не кончатся. Все выглядит несколько иначе.

Многие психофизиологически зависимые алкоголики и наркоманы временами могут контролировать дозу вина или наркотика, т. е. ведут себя так, как это происходит на этапе регулярного потребления. На самом деле такое поведение дается им с большим трудом, а делают это они для того, чтобы "прилично" выглядеть в глазах друзей, или чтобы убедить родственников, что у него/нее нет проблем с алкоголем или наркотиками.

Важно заметить, что в таких ситуациях невозможно предположить, какая доза и каким образом повлияет на того или иного человека.

Другой характерной чертой психофизиологической зависимости является самолечение. Возникая на этапе навязчивой идеи, здесь оно становится главным поведенческим мотивом.

Начинают сказываться последствия длительного и избыточного приема алкоголя и наркотиков, что влечет дальнейшую деградацию личности. Это проявляется в различного рода физических болях и хронических эмоциональных переживаниях. На этапе психофизиологической зависимости становится

трудно воспроизвести положительные моменты, моменты эйфории, которые прежде мотивировали поведение алкоголика.

Вместо эйфории психофизиологически зависимый алкоголик или наркоман получает лишь непродолжительную передышку от физических и душевных страданий. *Теперь их главной задачей становится стремление получить возможность чувствовать себя нормально.*

Хотя мы рассматриваем проблему алкоголизма и наркомании среди подростков, последовательность формирования психофизиологической зависимости у взрослых происходит аналогично подростковой.

Выделенные этапы формирования пристрастия к наркотикам очень пластичны, порой очень трудно определить стадию, на которой находится тот или иной человек. Порой они просто не соответствуют какой-то одной категории. Допустим какая-то группа учащихся была отнесена вами к категории экспериментирующих. Однако, спустя некоторое время вы обнаруживаете, что они недостаточно откровенно поделились с вами данными о приеме наркотиков и исказили часть информации. Они могут оказаться регулярно потребляющими или даже находиться на этапе навязчивой идеи.

Многие подростки с изменением обстоятельств значительно меняют свои пристрастия. Например, в течение учебного года подростки не принимают наркотики. Однако с наступлением каникул, когда характер их деятельности меняется, появляется больше свободного времени, можно наблюдать совершенно другую картину. Потребление наркотиков может сильно возрасти, порой свидетельствуя о том, что характер приема отличен от экспериментирования.

*Большая часть потребляющих алкоголь и наркотики как подростков, так и взрослых может долгое время находиться на первых двух этапах формирования пристрастия к алкоголю и наркотикам.*

Педагог-психолог А.Ю. Лахмыткина