

Наркоманія

ЗАЛЕЖНІСТЬ ВІД ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН

Залежність від психоактивних речовин (ПАР) — це хронічне захворювання, що проявляється в непереборному бажанні вживати наркотичні речовини, незважаючи на негативні соціально-медичні наслідки.

Уперше більшість людей вживає наркотики добровільно, із різних причин, але повторне вживання може призвести до змін у мозку, у результаті чого людина може бути не здатною опиратися інтенсивному потягу до ПАР. Оскільки вживання наркотиків може призводити до змін у мозку, залежність розглядають як хронічне захворювання, а не брак волі чи прояв поганого характеру. Наркозалежність вважають рецидивним захворюванням — люди, які лікуються від розладів, пов'язаних з уживанням наркотиків, або пройшли таке лікування, мають підвищений ризик повернутися до вживання ПАР навіть після кількох років відмови.



Вживання наркотиків впливає передусім на три складові мозку.

Базальні ганглії відіграють важливу роль у формуванні мотивації, зокрема приємних ефектів від такої діяльності, як прийом їжі, спілкування і секс, а також беруть участь у формуванні звичок і щоденної поведінки. Ці ділянки утворюють ключовий вузол, що називається «ланцюгом винагороди» мозку. Наркотики надмірно активують цей ланцюг — зумовлюють ейфорію; але внаслідок багаторазової дії ПАР організм пристосовується до їхньої присутності, чутливість базальних ядер зменшується. Таким чином, людина втрачає здатність відчувати задоволення від іншої діяльності крім вживання наркотиків.

Розширена мигдалина відповідає за стресові відчуття, такі як дратівливість і неспокій, що є характерними для синдрому відміни (коли людина різко перестає вживати наркотичні речовини). За тривалого вживання наркотичних речовин людина продовжує це робити, щоб отримати тимчасове полегшення від почуття дискомфорту, а не заради задоволення. Тобто вживання ПАР відбувається не для отримання насолоди, а щоби «привести себе у нормальний стан».

Префронтальна кора відповідає за здатність мислити, планувати, розв'язувати проблеми, приймати рішення і контролювати свої імпульси. Ця частина мозку дозріває останньою, тому підлітки найбільш уразливі до наркотичних речовин.

Деякі наркотичні речовини, наприклад опіоїди, також впливають на **стовбур головного мозку**, що контролює основні життєво важливі функції (частоту серцевих скорочень, дихання і сон).

Психоактивні речовини (ПАР) — речовини, що спричиняють звикання та/або залежність за умов систематичного вживання. До психоактивних речовин належать алкоголь, наркотичні речовини, окремі лікарські та інші засоби.

Характерні ознаки синдрому залежності від ПАР:

- сильне бажання чи почуття непереборної тяги до прийому ПАР;
- порушена здатність контролювати поведінку, пов'язану з прийомом ПАР;
- поява абстинентного стану, що виникає, коли прийом психоактивної речовини зменшити або припинити;
- ознаки толерантності до дії психоактивної речовини, що проявляються в необхідності значного збільшення кількості речовини для досягнення бажаного ефекту;
- поглиненість уживанням ПАР, котра проявляється в тому, що заради прийому речовини людина повністю або частково відмовляється від важливих альтернативних задоволень і зацікавлень чи витрачає багато часу на діяльність, необхідну для придбання і прийому речовини, та на відновлення після її ефектів;
- вживання психоактивних речовин всупереч явним ознаками шкідливих наслідків для здоров'я, роботи/навчання, стосунків з друзями, членами родини тощо.



Фактори ризику, що впливають на формування залежності, можна розділити на кілька груп.

- **1. Біологічні.** Гени, з якими народжується людина, відіграють значну роль у формуванні залежності. Окрім того, мають значення стать, етнічна приналежність і наявність супутніх психічних захворювань (депресія, тривожні розлади тощо). Зокрема, особи, які мають інші психічні захворювання, більш схильні до формування залежності від ПАР.
- **2. Соціальні.** Оточення людини, особливості сімейних стосунків (передусім дітей з батьками), друзі, економічне положення і загальний рівень добробуту впливають на ризики початку вживання наркотиків та формування залежності. Такі фактори, як фізичне, сексуальне і психологічне насильство, життя в умовах постійного стресу, утиски з боку сім'ї, можуть значно збільшити ймовірність початку вживання наркотиків і подальшої залежності від них.
- **3. Еволюційні.** Генетичні чинники і фактори навколишнього середовища взаємодіють з критичними етапами розвитку в житті людини та впливають на ризик появи наркозалежності. Вживання наркотиків у будь-якому віці може призвести до залежності, але що раніше воно починається, то більша ймовірність переростання його у залежність. Особливо це стосується підлітків: області їхнього мозку, що контролюють прийняття рішень, судження і самоконтроль, ще розвиваються, тож підлітки можуть бути особливо схильними до ризикованої поведінки, зокрема вживання наркотиків.

Незалежно від виду наркотичної речовини - у поведінці, характері та фізіології людини настають зміни. При цьому можливі **характерні прояви залежності від ПАР**, на які слід звернути увагу і якнайшвидше вжити необхідних заходів:

- безпідставні зникнення з дому на досить тривалий час;
- різкі несподівані зміни поведінки (необґрунтована агресивність, злобність, замкнутість, брехливість, відчуженість, неохайність);
- поява боргів, зникнення з дому цінних речей і грошей, крадіжки;
- втрата інтересу до колишніх захоплень, занять;
- поява в домі флаконів/паковань тощо з невідомими речовинами;
- наявність серед особистих речей шприців, голок, гумових джгутів, таблеток, наркотичних речовин;
- поява у лексиці нових жаргонних слів;
- наявність слідів від ін'єкцій на будь-яких частинах тіла, особливо на передпліччі;
- розлади сну (безсоння або надзвичайно тривалий сон, сон удень, важке пробудження і засинання, тяжкий сон);
- розлади апетиту (різке підвищення апетиту або його відсутність, вживання значної кількості солодоців, поява надзвичайної спраги);
- зміни розміру зіниць (зіниці різко розширені або звужені до розміру булавкової головки) та кольору шкіри (різко бліда, сірувата).
- Визначити, чи вживає людина ПАР, можна із використанням експрес-тестів, які продають в аптеці. Для такого тестування потрібен зразок сечі або слини і можна не звертатися до спеціалізованої клініки. Існують тести на один або кілька ПАР, проте варто пам'ятати, що вони можуть давати як хибнопозитивні, так і хибнонегативні результати, і що визначення того, чи вживала особа ПАР, залежить від тривалості перебування певної речовини в організмі людини, частоти вживання тощо. Так, деякі речовини неможливо виявити вже через кілька днів після вживання, особливо якщо людина вживає їх епізодично, а не постійно.

Вважається, що кожен наркоман за час своєї наркотичної «кар'єри» залучає до наркоманії 13–14 чоловік. Особливу тривогу викликає те, що вона проникає в підліткове середовище. Молоді необхідно усвідомити, що вживання наркотиків не просто шкодить здоров'ю людини, а й знищує, вбиває її. Наркомани часто страждають на різні захворювання, вони рано стають інвалідами, тривалість їхнього життя скорочується у 4–5 разів.

Наслідки вживання наркотиків - аритмія, кровотечі та інші пошкодження носової порожнини; руйнування слизової і втрата нюху, пам'яті, смаку; глухота; параноїдальні психози, галюцинації, агресивність; порушення серцевої діяльності (інфаркт міокарда) або зупинка дихання.



Рекомендації батькам:

1. Приділяйте час вашим дітям. Зазвичай вони обділені увагою дорослих і дуже потребують нашого спілкування та розуміння.
2. Розмовляйте з дитиною, звертайте увагу на поведінку вашої дитини, якщо дитина неспокійна та нервує, обережно з'ясуйте причину. Заспокойте та підтримайте, будьте для своєї дитини другом.
3. Запишіть дитину в спортивну або будь-яку іншу секцію, щоб вона перебувала у психологічно здоровому колективі, де у дітей зовсім інші інтереси.
4. Необхідно зайняти вільний час підлітка, тобто має з'явитись якесь цікаве захоплення, яке подобається дитині. Разом з тим дуже важливо прислухатися до його думки, адже найчастіше те, що подобається батькам – зовсім не подобається дітям. Варто лише зацікавити їх.
5. Пам'ятайте, про те, що ваші діти змалечку копіюють вашу поведінку та ваш стиль життя.

Будьте для своїх дітей гідним прикладом!