

Этапы возникновения зависимости:

1. Внимание человека все чаще и все дольше фиксируется на объекте зависимости. Даже в моменты не употребления, человек мысленно возвращается к переживанию моментов потребления. Либо вспоминает запахи, вкусы, звуки и состояния, сопровождающие употребление ПАВ. Либо мечтает, как это будет в ближайшем будущем повторено.
2. Установка против употребления постепенно размягчается. Постепенно возникает желание рационализировать употребление. Мозг подкидывает идеи, почему я употребляю и причины, зачем это стоит сделать снова.
3. Воля к установке «не употреблять» все более ослабевает. Начинают громче говорить потребности в удовольствии, успокоении, забытии, отвлечении.
4. Угасают все другие ценности в жизни. Перестают интересовать более сложные увлечения, другие люди, профессиональные и личные цели. Самой сильной ценностью становится ценность получения быстрого удовольствия.
5. Воля человека вновь обретает силу, но направляется на поддержание разрушающей ценности, человек дает согласие зависимости. Это так называемое изменение, расщепление воли.

Рассмотрим **механизм зависимости** на примере употребления психоактивных веществ:

- у человека есть сильная психическая потребность в успокоении, стабильности, облегчении от тягот жизни
- под действием ПАВ человек получает удовлетворение этой потребности
- данное удовлетворение является ложным, суррогатным, потому что препятствует аутентичному проживанию жизни с ее радостями и трудностями
- человек больше не ищет ресурсов внутри своей личности, не просит помощи вовне, не уходит с головой в работу и увлечения
- теряется навык находить удовлетворение своей потребности в благополучии в эмоциях, отношениях, в деятельности

Выход из этого деструктивного круга возможен благодаря диалогу с самим собой. Постоянное обращение к себе, своим потребностям, желаниям, мечтам, бережное обхождение со своими эмоциями, переживаниями – все это будет давать ощущение истинного проживания жизни, а не уход от нее.

Любая зависимость – это несвобода. Человек не может без чего-то, он безволен, и начинает чувствовать и проживать это свое бессилие раз за разом при употреблении ПАВ.

У человека ослабевает способность отстаивать то, что он считает правильным (из-за этого постоянное чувство вины). Но усиливается воля получать витальные удовольствия (с ожесточением искать удовлетворения потребностей).

ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

Проблема зависимости от чего-либо является такой актуальной, острой и трудно разрешимой, потому что человек в зависимости действует против себя, во вред себе. Это затрудняет осознание проблемы самим зависимым, а также помощь ему.

Заблуждением будет считать, что мы действуем, подчиняясь здравому смыслу. Большинство зависимых людей прекрасно осознают, что вредят своему здоровью, отношениям, учебе, карьере, жизни и т.д. Но эти рассуждения не приводят их к отказу от зависимости.

Только развитие персональной позиции человека по отношению к себе и своей зависимости позволит преодолеть зависимость от ПАВ!



- ✓ С одной стороны, разум говорит человеку, что правильно, а что нет, подсказывает, что стоит отказаться от употребления, не поддаваться зависимости.
- ✓ С другой стороны, в опыте уже есть переживание облегчения, успокоения, забытья после употребления ПАВ.

Именно поэтому боль зависимых людей бывает столь сильной, они каждый раз переживают этот внутренний конфликт и страдание от собственной слабости, от проживания подавления воля.

Как же быть человеку, чувствующему свою несвободу?

Воля – это способность человека действовать. Значит, если человек способен осуществлять любые другие действия, значит, он имеет волю выбирать: употреблять или не употреблять ПАВ. Но на основании чего он может осуществить этот выбор?

На основании желаний, мотивов и смыслов. И задача тогда сводится к поиску ответов на вопросы:

- чего я хочу?
- что движет мною в жизни?
- какой смысл я вкладываю в то, что делаю?
- к чему стремлюсь?

Изменение направления воли связано с поиском других ценностей!

Причины зависимого поведения:

- ✓ Нет чувства безопасности. Зависимость от алкоголя, курения, наркотических веществ является в таком случае спасением. Это убежание от ситуации нестабильности, волнения, тревоги. Данные вещества дают временное и нереалистичное чувство спокойствия, устроенности, расслабления.
- ✓ Нет того, что по-настоящему нравится. Вещества дают некий заменитель удовольствия. Когда нет возможности получать радость из других источников (общение, путешествия, плодотворная работа), люди соглашаются на эрзац – определенное состояние эйфории, вызванное веществами.
- ✓ Нет самооценности. Если человек не осознает личных границ, не уважает себя и не в состоянии признать свою ценность, его легче уговорить на употребление чего-либо. Неумение сказать «нет», высказать и отстоять свою точку зрения приводит к зависимостям.
- ✓ Нет целей и планов. Отсутствие значимых целей в жизни высвобождает много страхов, сомнений, неудовольствия, и люди стремятся заполнить эту пустоту эмоциями, вызываемыми веществами. Профессиональные и личные цели и смыслы являются ориентирами, не позволяющими впасть в зависимости.

Профилактика зависимого поведения:

- ✓ Уметь обеспечить себе защиты и опоры в жизни. Уделять себе время, знать свои безопасные и комфортные пространства для жизни и работы. Уметь просить о помощи в трудных ситуациях. Все это направлено на обеспечение себе безопасности, когда не требуется убежание в другие реальности.
- ✓ Знать свои «нравится». Что приносит радость, что дает удовлетворение, что насыщает чувством жизни. Постоянно обращать внимание на радости, даже маленькие, удивляться происходящему, проявлять детское любопытство, пробовать новое.
- ✓ Отрабатывать навык отстаивать свое мнение. Осознавать свою позицию по важным вопросам, уметь ее озвучить и аргументировать, знать, как защитить ее и себя. Уметь защищать границы своей личности, уметь отказывать.
- ✓ Ценить то, чем занимаешься. Стремиться реализоваться в какой-то из своих ролей – профессионал, родитель, спортсмен или танцор и т.д. Увлеченность, нацеленность на результат, желание реализовать задуманное помогают не допустить или справиться с зависимостями.