Алкоголь у подростков: формирование зависимости, мотивация, психологические механизмы и профилактика рискованного поведения.

Медицинский психолог ГБУЗ НСО «НОКНД» Федотова К.В

НОКНД | Новосибирский областной клинический наркологический диспансер

Аддиктивное, или зависимое поведение

является одним из наиболее распространенных типов девиантного поведения и выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных предметах или активностях (видах деятельности), сопровождающихся развитием интенсивных эмоций (Сирота Н. А. с соавт., 2001).

Суть аддиктивного поведения

заключается в том, что, стремясь уйти от реальности, люди пытаются искусственным путем изменить свое психическое состояние, что дает им **иллюзию** безопасности, восстановления равновесия (Короленко Ц. П., Донских Т. А., 1990).

Аддиктивное поведение формируется постепенно

- интенсивное острое изменение психического состояния человеком в связи с принятием определенных веществ;
- возникновением понимания того, что, существует определенный способ изменить свое психологическое состояние;
- формируется устойчивая последовательность прибегания к средствам и предметам аддикции.

Алкогольная аддикция

Все алкогольные напитки содержат этиловый спирт – химическое соединение, которое быстро всасывается в кровь через желудок и кишечник. При попадании в кровь алкоголь начинает незамедлительно действовать на головной и спинной мозг, угнетая или ослабляя активность ЦНС путем связывания различных нейронов.

Сначала этиловый спирт действует угнетающе на те участки головного мозга, которые отвечают за самоконтроль и за способность критически оценивать ситуацию - люди становятся более раскованными, разговорчивыми и зачастую более дружески настроенными.

Алкогольная аддикция

Поскольку их внутренний контроль утерян, люди могут ощущать себя раскрепощенными, уверенными в себе и счастливыми. По мере всасывания более высоких доз алкоголя он начинает угнетать совершенно другие участки ЦНС, теряется способность здраво рассуждать, речь таких людей делается менее четкой и связной, страдает их память. Многие становятся слишком эмоциональными, шумными и агрессивными.

Алкогольная аддикция

Сначала спиртное вызывает легкую эйфорию и всплеск дофамина, из-за чего кажется, что прием алкоголя снимает стресс.

Затем эйфория быстро сменяется резким падением уровня серотонина и истощением запасов дофамина, что в свою очередь влечет за собой угнетение работы центральной нервной системы и тормозит активность нейронов.

Алкогольная аддикция

В следствии чего развивается обратная реакция еще большего снижения настроения, дисфории.

Как итог, если смотреть на химию мозга, то алкоголь — это не стимулятор отдыха, а мощный депрессант. Он действительно ненадолго подавляет тревожные сигналы, но уже через несколько часов нарастает обратный эффект: тревога возвращается с двойной силой, появляется апатия, раздражительность, вина. Так замыкается цикл «выпил — стало легче — снова плохо — выпил ещё». И постепенно мы начинаем бороться не со стрессом, а с последствиями самого алкоголя.

Хотя употребление алкоголя легализовано (по достижении совершеннолетия), **алкоголь представляет собой одну из самых больших опасностей для общества.** У множества людей развивается потребность в злоупотреблении алкоголем, или алкогольная зависимость, носящая длительный характер, в обиходе называемая алкоголизмом.

Алкоголизм в подростковом возрасте

Под алкоголизмом в подростковом возрасте понимается такое злоупотребление спиртными напитками, которое сопровождается формированием патологического влечения к опьянению и абстинентного синдрома.

Алкоголизм в подростковом возрасте

- Почти у 60 % злоупотребляющих алкоголем подростков родители страдают алкоголизмом или систематически злоупотребляют спиртными напитками
- Почти у 70 % подростков, члены семьи находятся в конфликтных отношениях
- Более 90 % подростков получают не правильное воспитание (преимущественно гипоопека).



Алкоголизм в подростковом возрасте

Подобные условия воспитания не только нарушают нормальное психическое развитие, но и формируют проалкогольные установки. Подростки вырастают в обстановке бездуховности, с бедными интересами. Особенно неблагоприятно воспитание в неполных семьях, в семьях с криминальными наклонностями, в условиях постоянной психической травматизации.

Для подросткового возраста характерно стремление к группированию. В группах подростки проводят значительную часть времени, общаясь со сверстниками. Крайне неблагоприятно влияет пребывание в группе, где принято систематически употреблять спиртные напитки.

Психологические особенности зависимого поведения

Компенсация дефицитов: Подростки прибегают к употреблению алкоголя как к «самолечению» для снятия стресса, преодоления трудностей в общении или ухода от негативных эмоциональных переживаний.

Инфантилизм и импульсивность: Желание получить удовольствие здесь и сейчас преобладает над оценкой долгосрочных последствий.

Поиск идентичности и бунт: Зависимое поведение часто провоцируется желанием доказать свою независимость, отторжением авторитетов или реакцией на проблемы в семье, учебном заведении, трудности во взаимоотношениях со сверстниками.

Социализация: Потребность «быть своим» в компании сверстников делает подростка ведомым: давление группы становится главной причиной первого приема.

Психологические мотивы

Гедонистический мотив: Базовое стремление получить удовольствие, расслабиться, испытать новые яркие эмоции или острые ощущения.

Атарактический (защитный) мотив: Попытка уйти от реальности, заглушить боль, справиться с тревогой, стрессом (давление в школе, конфликты в семье) или депрессией.

Гиперактивация поведения: Потребность взбодриться, избавиться от апатии, почувствовать прилив сил, преодоление стеснения.

Любопытство: Желание проверить на собственном опыте «как это работает» и «что я при этом почувствую».

Последствия употребления алкоголя несовершеннолетними

Последствиями употребления алкоголя подростками могут стать тяжелые заболевания, такие как: цирроз, гастрит, панкреатит, цистит, уретрит, почечная недостаточность, гепатит и другие. Из-за блокировки образования нейронных связей, снижается интеллект, способность к обучению. Еще одна опасность алкоголя для девушек и юношей – искаженное представление о социальных нормах, которое со временем приводит их в неблагоприятную среду.

Зачастую такие подростки отказываются от дальнейшей учебы, становятся членами преступных группировок.

Профилактика

Обобщая мировой опыт профилактики алкоголизации, наркотизации, В.М.Ялтонский и Н.А.Сирота (1996) выделяют шесть основных подходов:

- Информационный;
- Обучение управлению эмоциями;
- Поведенческий (обучение противостоянию давлению), формирование жизненных навыков, формирование навыка отказа;
- Обучение альтернативной деятельности (организация совместного досуга с родителями, занятия в спортивных, творческих секциях, участие в волонтерских и молодежных движениях направленных на укрепление физического и ментального здоровья);
- укрепление здоровья.

Профилактика аддиктивного поведения у подростков ставит такие цели как:

- способствовать осознанию подростками, что употребление ПАВ, зависимости к ПАВ как к болезни, не только подрывающее физическое здоровье человека, но и уничтожающей его как личность;
- развивать у подростков осознанное неприятие употребления ПАВ как способов воздействия на свою личность;
- воспитывать уважение к себе, чувство собственного достоинства, уверенности;
- развитие навыков самоконтроля и саморегуляции;

Важно!

Навык отказа строится на простых и твердых фразах. Вы можете использовать эти «микро-лозунги» как мысленно, так и вслух в компании:

НЕТ! Мне это не нужно!

НЕТ! Мне это не интересно!

НЕТ! Я не хочу проблем!

НЕТ! Я занят!

НЕТ! У меня другие дела!

Четкий и спокойный отказ, без споров и эмоций!

Оказался — вышел из ситуации.

Благодарю за внимание!

Номер телефона единой регистратуры ГБУЗ НСО «НОКНД» по оказанию наркологической помощи детско-подростковому населению города Новосибирска - 351-07-24

НОКНД | Новосибирский областной клинический наркологический диспансер