**О наркомании, алкоголизме и вообще о зависимостях…**

Тема избитая и неинтересная. Все выглядит занудливо. Ну кто сейчас не знает, что курить вредно, что алкоголь приводит к деградации личности, что наркомания связана с преступностью.

Прежде чем продолжать дальнейшее изложение необходимо пояснить некоторые термины, которыми нам придется пользоваться.

**Аддиктивные расстройства** – болезни, сутью которых является неодолимое влечение к приему определенных веществ или к произведению определенных действий с целью улучшить свое эмоциональное состояние.

*Обычно в далеко зашедших случаях реализация болезненного влечения становится смыслом жизни.*

Эти болезни – можно разделить на две группы.

1. Токсикомания – болезни, сутью которых является неодолимое влечение к приему того или иного вещества с целью улучшить свое эмоциональное или физическое состояние.
2. Болезни, связанные с непреодолимым влечением к производству определенных действий.

* **Первую группу** делят на две подгруппы: наркомания – к ней относят болезни, связанные с влечением к веществам, которые ВОЗ считает наркотиками (уже известные и курительные смеси новые). Пристрастия к веществам, которые не входят в эту группу, называют токсикоманией. Сюда относят болезни, связанные с пристрастием к некоторым лекарствам (снотворное, психотропы), курение (никотиномания), бензин, клей. Алкоголизм в этой группе стоит особняком.

Это терминологическая эквилибристка. Разница между этими веществами чисто количественная. Качественно они ничем не отличаются.

* Развиваются зависимости постепенно: героин – 2-3 инъекции, марихуана – 6 месяцев, алкоголик – несколько лет. Чем раньше начинается злоупотребление – тем быстрее человек заболевает. Если начать злоупотреблять в 16-17, то быстрее можешь стать алкоголиком, чем, если начнешь в 30 – 35. Имеет значение еще и наследственная предрасположенность, физическое состояние, перенесенные ранее заболевания.

Зависимости в своем развитии проходят 1) ***стадию становления***, затем 2) ***стадию борьбы мотивов***. И влечение носит навязчивый характер. Но побеждает решение **принять…**

Влечение становится компульсивным (больной не думает принять или не принять. Он думает о том, как достать, чтобы принять). Отсутствие препарата вызывает комплекс соматических, неврологических и психических нарушений (абстинентный синдром – синдром отмены), которые воспринимаются как пытка и трудно переносятся.

**Зависимые готовы пойти на все ради дозы. Происходит психопатизация, т.е. характер изменяется в патологическую сторону. Если не приняты меры, то наступает 3) *стадия, деградация личности (болезни внутренних органов, слабоумие)***

Что касается алкоголя, то, как только человек начинает принимать его, чтобы изменить свое состояние (расслабиться, взбодриться, отвлечься и так далее), то можно считать, что он стал на путь формирования у него токсикомании.

* **Вторая группа** зависимостей связана с болезненным влечением к играм в любой форме (карты, казино, компьютерные игры). Такое же формирование, те же три стадии с финалов в виде деградации личности и соматических заболеваний.

Дело в том, что без чувств, эмоций мы никуда. **Эмоции – это наш бензин**. Именно эмоции нас вынуждают что-то делать или, наоборот, тормозят наши действия. Эмоции делятся на две группы – **положительные и отрицательные**. Соотношение между ними должно быть 7:1. Это биологический закон. Ничего с этим уже не сделаешь.

**Отрицательных эмоций** должно быть немного, как перца в пище. Но без них никак нельзя. К отрицательным эмоциям относятся **тревога, страх, депрессия и гнев**. Депрессия уводит нас в прошлое, тревога и страх в будущее. Лишь гнев держит нас в настоящем.

**Положительных эмоций** всего две – **интерес и радость**. Соотношение между ними такое – 6:1. Интерес – это эмоция деятельности, работы. Если человек трудится и ему интересно, то по экономичности своей его организм напоминает машину, которая едет по гладкой дороге со скорость 90-100 км в час. ***Минимум расхода горючего и износа деталей при максимуме пробега.***

Эмоция радости возникает после успеха в работе и счастья в любви.

Так вот, все эмоции имеют биохимическое обеспечение.

Когда человека охватывают отрицательные эмоции, то в кровь выбрасываются адреналин, норадреналин и другие вещества. Они повышают давление, а когда их очень много, то могут вызвать язву желудка, и привести к развитию психосоматических заболеваний.

Когда человеку интересно, то в кровь выбрасываются эндорфины (морфиноподобные вещества). И значит, что вас не возьмет никакая зараза. Вам не нужно будет объедаться, сон будет спокойным, Когда в крови много эндорфинов, легко думается. Вот почему успешно работающее мышление является мощным оздоравливающим фактором.

**Радость** возникает довольно неожиданно, когда человек добился успеха и ему больше работать не нужно. В это время **организм выбрасывает в кровь алкоголь.**

Вообще – то алкоголь у нас всегда присутствует в крови. Наш организм можно сравнить с заводом, основная продукция которого – морфий и алкоголь. Он сам его и потребляет. А мы пользуемся этими плодами. Вспомните себя после успешно и удачной сделанной работы. Настроение повышается, вы улыбаетесь, мир становится прекрасным. **Это химическая реакция с участием глюкозы, молочной кислоты и выделением энергии.** Таким образом, радость это эмоция отдыха и завершенной любви. Недаром в народе говорят, что человек бывает, пьян от любви…

Вот когда человеку плохо, **именно тогда пить нельзя**, надо **собрать последние силы, разгневаться на самого себя и решить проблему.**

Иначе можно попасть в порочный круг, когда к имеющимся проблемам прибавляются новые «ромашки». И тогда человек напоминает **государство**, которое вместо того, чтобы самому выращивать пшеницу, начинает покупать ее на стороне. А когда соседние страны отказывают в поставках, приходится их умолять и платить все более высокую цену – **так и попадает человек в зависимость. Опасный враг – это импульсивность и инфантильность. Не подумали о последствиях и еще обвинили всех вокруг и на других возложили ответственность.**

Чтобы не возникла зависимость, человеку должно быть интересно и радостно жить. Кроме него самого для себя же этого сделать никто не может. Козьма Прутков говорил: **«Хочешь быть счастливым – будь им».** Когда человек начинает успешно думать, то он автоматически отказывается от приема алкоголя. Растет его профессионализм, ориентировка в мире, растут должности и зарплата, приходит успех у противоположного пола, появляется самоуважение, нормализуется вес, здоровье и много другое…

**Запрет** **даст временный эффект, лучше, чтобы ребенок (человек) захотел быть здоровым…**

**Когда человек искренно чего-то хочет, ему в этом помогает вся Вселенная.**