

Что такое наркозависимость и как защитить от нее близких

26 июня Всемирный День борьбы со злоупотреблением наркотическими средствами и незаконной торговлей наркотиками. Что же такое наркомания в современном мире и как спасти от нее близких

Наркозависимость (наркомания) — это заболевание, которое развивается в результате систематического злоупотребления наркотиками. Важно отличать наркозависимых людей от тех, кто принимает наркотики, но не имеет полноценного привыкания. Таких людей называют наркопотребителями. Точно так же далеко не каждый человек, употребляющий алкоголь, является алкозависимым.

Что такое наркомания

Наркомания — это тяжелая болезнь, которая разрушает психику и нервную систему человека. «К сожалению, отношение к наркомании как к пороку очень распространено, причем не только в России, но и во всем мире, — рассказывает психолог Александра Меньшикова. — Ни один человек не выбрал бы себе зависимости. Это все равно, что выбрать заболеть раком».

Наркотики подрывают выработку дофамина — одного из важнейших гормонов и нейромедиаторов. Он отвечает за чувство предвкушения получения результата, привязанности, а также мышление. Из-за этого,

по словам Меньшиковой, большинство наркозависимых чувствуют себя очень несчастными.

Психиатр Полина Ушанлы отмечает, что в мире от наркотической зависимости страдает около 35 млн человек, но лишь каждый седьмой из них получает лечение.

Основные клинические признаки наркомании:

- человек принимает наркотики систематически, что наносит вред его здоровью, однако он игнорирует этот факт;
- он постоянно повышает дозу принимаемого вещества;
- его непреодолимо влечет к наркотику;
- это влечение заставляет его добывать наркотик любыми доступными способами

Кроме того, один из ключевых признаков наркомании — наличие абстинентного синдрома, то есть сильного ухудшения физического самочувствия при отказе от наркотика. Если привыкание к веществу есть, но абстинентный синдром пока не развился, обычно диагностируют лишь начальную стадию наркомании.

Важно понимать, что наркотики сильно различаются по воздействию на организм. Некоторые, например, героин, вызывают сильнейшее физическое привыкание, встраиваясь в обмен веществ. Другие приводят к психической зависимости — при отказе от них человек не испытывает чего-то похожего на ломку, однако может становиться раздражительным, подавленным и апатичным. Третьи наркотики не всегда вызывают реальную зависимость даже при систематическом употреблении .

Согласно исследованию британского Центра исследований преступности и правосудия, самый опасный наркотик и для человека, и для общества — алкоголь. За ним следует героин, затем идет крэк (дешевый уличный курительный кокаин, распространенный в основном в Америке), метамфетамин и кокаин .

Российские наркологи выделяют девять форм наркомании:

1. зависимость от опиоидов и опиатов (героин, морфин, метадон, особенно популярные в США оксикодон и фентанил и т.д.) — это самая опасная форма наркомании, которая сопровождается сильной физической зависимостью и тяжелым, иногда смертельно опасным абстинентным синдромом;
2. зависимость от марихуаны;
3. зависимость от психостимуляторов и эйфоретиков (мефедрон, амфетамин, метамфетамин, кокаин, MDMA, экстази, альфа-PVP). Большинство из них вызывают сильную психологическую зависимость и нарушают работу психики. Сегодня такие наркотики наиболее распространены в России;
4. зависимость от транквилизаторов и снотворных;
5. зависимость от галлюциногенов (LSD, ДМТ, псилоцибиновые грибы, NBOMe, 2C-B, мескалин);
6. зависимость от медицинских препаратов (димедрол, бензодиазепины, циклодол);
7. зависимость от ингалянтов (токсикомания);
8. полинаркомания (комплексная зависимость от нескольких веществ сразу — например, от опиатов и алкоголя) и политоксикомания;
9. зависимость от табака .

История наркотиков и наркомании

Наркотики известны человеку с древнейших времен. Многие народы использовали их в религиозных ритуалах. В Ригведе, индуистском сборнике священных гимнов, составленном во II тысячелетии до н.э., описывается бог Сома — его ритуальным символом был наркотический напиток, который изготавливали из неизвестного растения [5].

В зороастризме, древней религии иранских народов, есть похожий бог Хаома. Современные зороастрийцы-парсы, которые живут в Индии, в своих ритуалах поклонения Хаома используют напиток из эфедры, или хвойника — в нем содержится наркотический психостимулятор эфедрин.

Шумеры и древние египтяне использовали опийный мак в качестве обезболивающего. Древнегреческий историк Геродот в V веке до н.э.

писал, что скифы устраивают себе подобие бани, в которой дышат дымом конопли. Вероятно, наркотики употребляли и соотечественники Геродота. Участники Элевсинских мистерий, одного из главных таинств древнегреческой религии, употребляли напиток кикеон. Некоторые исследователи считают, что он мог содержать психоактивное вещество, которое вызывало галлюцинации и мистические переживания .

В XVI-XVII веках в Европе распространился лауданум — спиртовая настойка на опиуме. В 1803 году из опиума синтезировали морфий, который стал повсеместно использоваться в качестве обезболивающего. Зависимость от морфия стала первой серьезной эпидемией наркомании в западном мире. Она часто развивалась у людей, которым врачи прописывали его для обезболивания. На рубеже XIX-XX века в Европе и России широко распространился кокаин, который стал первым «богемным» наркотиком и был популярен вплоть до конца 1920-х годов. Культуру потребления обоих наркотиков описал Михаил Булгаков в «Морфии».

В 1874 году был синтезирован героин, который через несколько десятилетий стал самым распространенным и опасным наркотиком в мире. В 1887 году был создан амфетамин, ставший предшественником многих современных наркотических симуляторов и эйфоретиков. Во время Второй Мировой войны наркотические вещества активно использовались в армиях разных стран. Солдаты Вермахта употребляли первитин, или метамфетамин, — именно его готовили герои сериала «Во все тяжкие». Британские летчики принимали таблетки амфетамина. Опиаты использовали в качестве обезболивающего в армиях всех стран. Всерьез бороться с наркотиками государства стали лишь в середине XX века.

В послевоенном Советском Союзе наркомания была распространена, однако не так широко, как в современной России. До 1956 года героин, а также наркотические психостимуляторы без рецепта продавались в аптеках. После запрета на свободную продажу рынок наркотиков ушел в подполье. Героин, марихуана и психостимуляторы были популярны в

преступном сообществе, а также среди представителей контркультурной интеллигенции.

После развала Советского Союза в странах СНГ началась эпидемия героиновой наркомании, которая достигла пика во второй половине 1990-х годов. Сегодня героин в России не так популярен, однако на его место приходят новые опасные наркотики. Весной 19-летний житель Новосибирска убил и ограбил свою несовершеннолетнюю подругу для того, чтобы купить дозу мефедрона — популярного среди российских наркопотребителей и крайне опасного синтетического психостимулятора.

Причины наркомании

Люди употребляют наркотики для того, чтобы забыться, испытать удовольствие, расслабиться или получить заряд энергии. Почти всегда зависимость начинается с рекреационного, то есть увеселительного приема наркотиков. Также возможна зависимость от медицинских препаратов с наркотическим эффектом — например опиатных обезболивающих или психостимуляторов. Такая форма наркомании распространена в основном в Америке — в России такие препараты прописывают очень редко, а большинство из них запрещены.

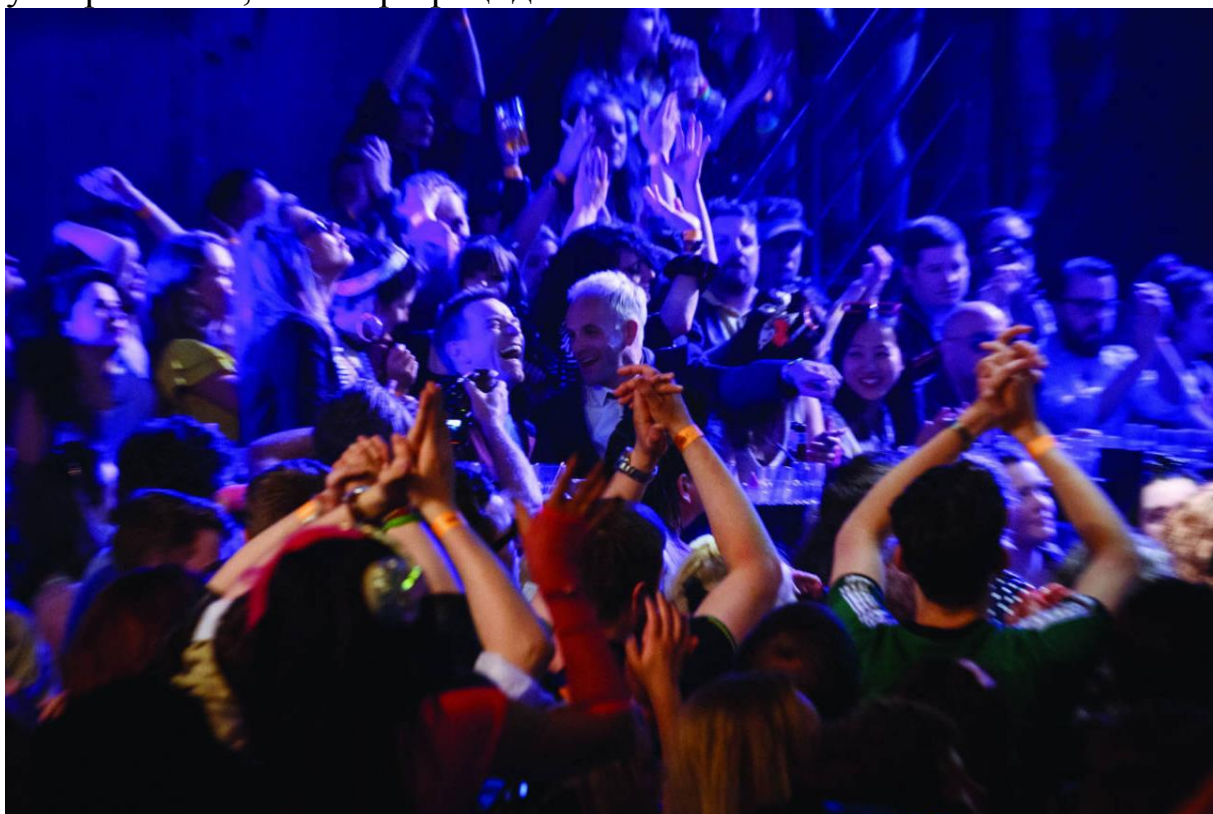
По словам Александры Меньшиковой, у зависимости множество факторов риска: генетика, особенности нейробиологии мозга, воспитание и окружение человека, а также его психологические травмы. У наркомании несколько основных социальных и психологических причин.

Желание почувствовать себя лучше

Часто наркотики становятся способом убежать от неприятной реальности. Поэтому наркотическая зависимость распространена среди дискриминируемых групп — например, сексуальных меньшинств, а также малообеспеченных групп населения [7].

«Некоторые люди, страдающие от депрессии и социальной тревоги, довольно распространенных заболеваний, начинают употреблять наркотики, чтобы уменьшить беспокойство, — рассказывает Ушанлы.

— Стресс и тревога у них могут быть ведущим механизмом как в начале употребления, так и при рецидиве».



© КАДР «НА ИГЛЕ 2»

Часто наркозависимыми становятся люди, столкнувшиеся с проблемами в семье. Нарколог Владимир Менделевич описал типаж «наркогенного» отца, для которого характерны повышенная требовательность к себе и членам семьи, в том числе и ребенку, трудоголизм, эмоциональная холодность и жестокость [8].

Желание делать что-то лучше

Полина Ушанлы добавляет, что иногда люди начинают принимать психостимуляторы ради того, чтобы достичь больших успехов в учебе или работе. Это тоже путь к зависимости.

Давление сообщества

Важную роль играют социальные установки среды, в которой живет человек. У некоторых народов прием наркотиков считается социально одобряемым поведением. К примеру, в Йемене и некоторых регионах Африканского рога большинство мужчин ежедневно жуют листья наркотического растения кат, в которых содержится

психостимулирующее вещество, похожее на амфетамин. Употребление наркотиков здесь поддерживает национальная культура.

Ушанлы отмечает, что к наркомании может подталкивать любопытство или среда общения человека. Особенно это опасно для несовершеннолетних. К примеру, подросток из бедного района города может легко стать членом сообщества сверстников, в котором употребление наркотиков поощряется.

«Подростки используют наркотики для того, чтобы влиться в компанию, доказать свою свободу от родителей, заставить их считаться с собой и своим мнением, — рассказывает Меньшикова. — Плюс это определенный романтизм, сложившийся вокруг употребления. Многие наркопотребители воспринимают это как нечто таинственное и магическое, способ увидеть потустороннюю реальность».

Доступность наркотиков

По словам Меньшиковой, одна из ключевых, но не самых очевидных причин распространения наркозависимости — доступность наркотиков. «Купить их очень легко, — замечает психолог. — И далекие от таких сфер люди это порой плохо понимают».

Последствия наркомании

Зависимость от наркотиков чревата огромным количеством проблем.

Социальные проблемы

Наркозависимые часто теряют работу, их исключают из учебных заведений. Зависимый человек может в одночасье рвать социальные связи, которые до болезни выстраивал на протяжении всей жизни.

Проблемы с законом

Российское законодательство очень строго к наркопотребителям, особенно если речь идет о тяжелых синтетических наркотиках. К примеру, если сотрудники полиции найдут у человека 0,5 г героина, которых некоторым наркозависимым хватит лишь на день использования, его могут приговорить к трем годам тюрьмы.

Болезни

Некоторые врачи выделяют синдром последствий хронической наркотизации, которым обозначают всю совокупность физических и психических последствий наркомании.

Его проявления:

- разнообразные психические расстройства и болезни: психозы, депрессия;
- сильное снижение интеллекта, умственная деградация;
- общее физическое истощение, которое проявляется во всех органах и системах организма;
- падение иммунитета;
- болезни сердечно-сосудистой системы, инфаркт;
- болезни печени — циррозы, гепатит, жировая дистрофия.

Многие наркозависимые перестают следить за здоровьем и гигиеной. Это приводит ко многим болезням само по себе.

Некоторые наркотики вызывают специфические расстройства и болезни:

- разрушение зубов (его вызывают опиаты и некоторые стимуляторы, например кокаин);
- пожелтение кожи (опиаты, марихуана);
- постинъекционные абсцессы и тромбофлебиты (инъекционные наркотики);
- расстройства ЖКТ (опиаты, барбитураты);
- болезни дыхательных путей (курительные наркотики) [9].

Инфекционные болезни

Потребители инъекционных наркотиков, которые используют общие иглы, рискуют заразиться ВИЧ, гепатитом В или С. Люди, которые употребляют стимуляторы, часто занимаются под ними сексом — эта практика называется химсекс. Находясь в состоянии измененного сознания, они могут забывать о контрацепции, поэтому тоже часто заражаются ВИЧ и другими ЗППП.

Ответы на главные вопросы о ВИЧ и СПИДе

Психические и неврологические проблемы

Наркотики могут до неузнаваемости изменить характер человека, негативно влияют на его душевное здоровье. Часто наркотическая зависимость приводит к психическим расстройствам, среди которых депрессия, тревожные расстройства, острый делирий, когнитивные расстройства, психоз (при передозировке). Передозировка психостимуляторами может вызвать у больного дерматозойный бред — бредовую уверенность в том, что он заражен паразитами, которые ползают по его коже или под ней.

Александра Меньшикова рассказывает, что наркотики нарушают работу трех систем мозга:

- Базальные ганглии. У здорового человека они встроены в механизм «ожидание — вознаграждение»: мы сначала ждем чего-то приятного, а потом получаем его — и испытываем удовольствие. Наркотики перегружают и расшатывают эту систему, в результате ожидание или влечение у зависимого человека растет, а чувство удовлетворенности от вознаграждения, то есть наркотика, уменьшается. Это заставляет его все время повышать дозу.
- Миндалевидное тело, отвечающее за стресс и обработку эмоций. Из-за проблем с этим участком мозга наркозависимые становятся раздражительными и депрессивными.
- Префронтальная кора — участок мозга, отвечающий за контроль над собой, волю и следование поставленным целям. При поражении префронтальной коры наркозависимые теряют способность достигать поставленных целей и срываются во время лечения, даже если очень хотят победить болезнь.

Если наркозависимость длится долго, нарушения в мозге могут стать необратимыми. Особенно опасны поражения префронтальной коры.

Признаки наркомании

Во время героиновой эпидемии 1990-х годов главным признаком употребления наркотиков считались следы от уколов, по которым можно было безошибочно распознать наркопотребителя. Однако большинство распространенных сегодня наркотиков едят, курят или нюхают, поэтому признаки их употребления не так заметны.



© КАДР «РЕКВИЕМ ПО МЕЧТЕ»

По словам Полины Ушанлы, достоверных признаков того, что человек употребляет наркотики, не существует — любой из них может указывать на другие расстройства, состояния и болезни. Однако существуют сигналы, на которые стоит обратить внимание:

- человек периодически испытывает симптомы тревоги — как приступы паники, головокружение, потливость, сухость во рту, боли в мышцах и головные боли;
- расширенные зрачки, «стеклянные» глаза с расширенными сосудами.

«Кроме того, часто бывает, что близкие дистанцируются, становятся более замкнутыми, теряют интерес к жизни в целом, у них падает продуктивность на работе, в коллективе, в учебе, — рассказывает психиатр. — Само по себе это не признак того, что человек употребляет наркотические вещества. Однако это сигнализирует о том, что у него есть психологические сложности, тревожные признаки начала депрессии. В таком случае важно вовремя поддержать человека и помочь ему найти специалиста, тем самым отвратив его от возможного употребления наркотиков».

В 2003 году психотерапевт Елена Змановская разработала универсальную анкету-опросник, позволяющую родителям оценить риск того, что ребенок употребляет наркотики. Во многом он применим и ко взрослым людям.

Лечение наркомании

Лечение наркозависимости не может быть универсальным — слишком многое зависит от состояния человека и от вещества, которым он злоупотребляет. Однако в целом лечение любой зависимости принято разделять на три этапа.

Первый этап — отнятие вещества, вызвавшего зависимость, детоксикация и купирование абстинентного синдрома.

Особенно сложно сделать это с опиатами. Резкий отказ от них может нанести серьезный вред психике и физическому здоровью наркозависимого. Известны случаи, когда резкий отказ от героина или его аналогов приводил к смерти от ишемической болезни сердца. Ломка — тяжелый абстинентный синдром с психозом, депрессией, бессонницей и сильными болями, может длиться неделю. Врачи выводят наркозависимых из таких состояний с помощью нейролептиков, обезболивающих, успокаивающих и антидепрессантов. Отнятие других веществ, как правило, не так опасно, и в худшем случае может приводить к сильной апатии и подавленности.

Ушанлы отмечает, что этот шаг — лишь начало лечения, которого редко бывает достаточно для реальной победы над наркозависимостью. На втором этапе необходимо вернуть наркозависимого к обычной жизни — нормализовать сон, настроение и свести на нет его мысли о наркотиках. Обычно в стационаре на это уходит 1-2 месяца. Лечение состоит из двух компонентов — лекарственной терапии и психотерапии, в которой может принимать участие семья наркозависимого.

Третий этап — контроль за ремиссией. В это время человек, страдающий от наркомании, пытается вернуться в общество и начать новую жизнь. Врачи, в первую очередь психотерапевты, поддерживают и направляют его.

Как работает психотерапия в лечении наркомании

По словам Меньшиковой, распространенная методика «12 шагов», которую используют «Анонимные наркоманы», доказала свою эффективность. Главный ее плюс — отказ наркозависимого от иллюзии, что он сильнее зависимости и что возможно «контролируемое» и «осознанное» употребление наркотиков. Кроме того, психолог отмечает, что «Анонимные наркоманы» — это мощное сообщество и структура взаимопомощи, которая поддерживает человека и помогает ему переустроить свою жизнь — например, найти работу. Однако эта методика подходит не всем — в первую очередь из-за своего акцента на духовность.

Другая эффективная, но пока не очень распространенная в России методика — «smart recovery», она использует достижения разных современных направлений психотерапии. «В этом методе четыре акцента, — рассказывает Меньшикова. — Это мотивация к отказу, противодействие влечению к наркотикам, управление мыслями, эмоциями и поведением и построение сбалансированной жизни». Золотой стандарт психотерапии зависимостей — это сочетание мотивационного консультирования и когнитивно-поведенческой психотерапии.

Многое в лечении зависит от того, на каком этапе борьбы с наркозависимостью человек обратился за помощью.

Первая стадия поведенческих изменений — отрицание, на которой наркозависимый не признает проблему. Преодолеть ее врачу сложнее всего.

Вторая стадия — сомнения, когда больной осознает проблему, но не уверен в своих силах.

На первых двух стадиях психотерапевт занимается в основном мотивационным консультированием — с помощью специальных вопросов создают для человека стимулы для отказа от наркотиков.

«В первую очередь специалист помогает человеку начать сомневаться в том, что ему нужно употреблять наркотики, — У человека есть система

ценностей, и специалист как бы кружит вокруг нее, вытаскивает из нее стимулы для борьбы с зависимостью».

Третья стадия — подготовка к действиям. Наркозависимый осознает проблему и имеет в голове примерный план действий. Возможно, он уже пытался бросить наркотики хотя бы на время, но не смог прийти к полному воздержанию.

Четвертая стадия — действие, на которой зависимый человек полностью отказывается от потребления и совершает конкретные шаги, например, перестает общаться с другими наркопотребителями, с которыми раньше принимал наркотики вместе, закрывает себе доступ к веществам, избегает мест, где возможно употребление.

На третьей и четвертой стадиях используются методики когнитивно-поведенческой терапии и осознанности.

Пятая стадия — сохранение и поддержание изменений. На ней человек должен заново отстроить свою социальную жизнь — найти новый круг общения, возможно — отыскать работу и вступить в новые отношения. Этот этап также таит опасности. «Через некоторое время после отказа от наркотиков у человека может возникнуть подострый (длительный) абстинентный синдром, — Может вернуться сильная тяга к наркотикам, тревога и беспокойство. В такие моменты вероятен срыв, и зависимый может вернуться снова на первую или вторую стадию».

На этой стадии психотерапевт работает в основном с ценностями человека, направляя его на пути к улучшению качества жизни. Также его учат контролировать самого себя и справляться с кризисами.

Профилактика наркомании

Во многих странах существуют программы профилактики наркомании, которые действуют в основном в школах и учреждениях здравоохранения.

«Эффективная мера борьбы с наркоманией — активное просвещение, снятие табу с этой темой и борьба со стигматизацией, в частности объяснение того, что наркомания является заболеванием, — Осознание этого факта обществом — это большой шаг вперед. Оно позволит

людям с зависимостью взять на себя ответственность за свое здоровье и легче согласиться на лечение».

Психиатры констатируют, что меры профилактики наркомании, существующие в современной России, неэффективны.

«Основной курс правительства — политика социальной нетерпимости, направленная на узаконивание жестокого обращения с наркозависимыми. Мы имеем систематическое нарушение прав людей, употребляющих наркотики и противодействие научно обоснованным подходам к лечению наркотической зависимости, включая опиоидную заместительную терапию, рекомендованную ВОЗ как одну из наиболее эффективных форм лечения опиоидной зависимости и проверенные меры профилактики ВИЧ, такие как программы снижения вреда».

Как помочь зависимому человеку

Люди, которые узнают, что их родственник или друг употребляет наркотики, чаще всего реагируют остро — впадают в отчаянье или нападают на зависимого человека с критикой и осуждением. Это неправильная реакция.

Также члены семьи зависимого часто начинают искать причины его болезни в себе. «Мать думает, что она плохо воспитала сына, жена считает, что она не додала мужу внимания», — поясняет Александра Меньшикова. Однако это тоже неправильная реакция — ведь к наркотикам всегда приходят из-за сочетания нескольких факторов. Наркозависимость может развиваться и в полностью благополучных семьях, ее жертвой может стать любой.

Не стоит сразу принуждать человека против воли лечиться в реабилитационный центр. Начать стоит со спокойного, доброжелательного и уважительного диалога с ним. Меньшикова отмечает, что нужно начинать его только в полностью уравновешенном состоянии — любое общение на повышенных тонах спугнет наркозависимого, он замкнется и будет врать. К разговору полезно привлечь как можно больше близких — так человек будет чувствовать больше поддержки.

Начинать разговор надо с фактов — например с наблюдений, указывающих на наркозависимость. Обвинения в духе «да ты гробишь сам себя» или «как ты смеешь портить нам жизнь» использовать не стоит. Затем психотерапевт рекомендует высказать беспокойство: «Мы за тебя переживаем, волнуемся за твоё здоровье и будущее». Словам наркозависимого о том, что он справится сам, верить не стоит. «В ответ на отговорки нужно настаивать на походе к психиатру-наркологу или к психологу, так как они помогут со всем разобраться», — рекомендует Меньшикова.

Для того чтобы вылечиться от зависимости, человеку нужна положительная мотивация. Семья должна гарантировать, что будет доверять ему и поддерживать его, и договориться о том, как будет проходить лечение.

Близким не стоит брать на себя всю ответственность за лечение наркозависимого — избыток контроля может только помешать. Также нельзя верить обещаниям человека о том, что он употребил наркотики в последний раз.