Автор: admin
18.07.2011 20:38 - Обновлено 01.11.2014 09:42

Что такое аддикция, или Что общего между толстяком, алкоголиком и влюбленным?

Есть такое новое слово - **аддикция**, или зависимость. Слово-концепция, изменившее представление людей о многих проблемах человека.

Теперь наркология, диетология и прочие науки, изучающие реализацию патологических влечений, объединяются термином "**аддиктология**". Что же общего у всех зависимостей, которым подвержен человек?

Что бы человек ни использовал для изменения сознания - химические вещества (**алкоголь, наркотики, табак**), самоубеждение (отнесем сюда **фанатизм, любовь и медитации**), отклонения в поведении (**асоциальность, гипер/гипо/асексуальность, неприемлемое половое поведение, альтруизм, аутоагрессивность, азарт** и др.), нарушение функций внутренних органов (**всевозможное дыхание, гимнастики и прочая физкультура, изменения качества и количества питания**) - только один биохимический механизм является желаемой мишенью. Это **система эндогенных опиатов** - естественного подкрепления.

Несмотря на то, что между деградировавшим алкоголиком, необъятной домохозяйкой, "потерявшим голову" влюбленным и, к примеру, монахом, общество не усматривает ничего общего, психопатологические и химические (нейромедиаторные, т.е. связанные с особыми веществами, образующимися в головном мозге) нарушения этих организмов будут примерно одинаковы.

Далее будет небольшой парадокс. Люди индивидуальны и потому каждый ищет свой способ получить удовольствие. Но удовольствия все реализуются с помощью одного и

того же механизма.

А зачем вообще нужны удовольствия? Ощущение благополучия и счастья и, с другой стороны, горя - две стороны одной медали, два знака, показывающие организму, правильно ли он существует, помогающие выжить, сделать выбор.

Есть еще одна биологическая особенность - человек не всегда счастлив или страдает. Он, в принципе, находится в относительном равновесии. Но равновесие это для разных людей - разное.

Существует **ген зависимости**. Как узнать, есть ли ген у вас? Посмотрите на своих родственников. Если в вашей семье есть страдающие от описанных в статье проблем люди - наркоманы, толстяки, курильщики, алкоголики - вероятно, наследственность отягощена. Потому лучше остерегаться того, что может вызвать зависимость.

Люди-носители гена зависимости изначально немного депрессивны - у них вырабатывается меньше "гормонов счастья" (**эндогенных опиатов**). И потому они в группе риска. Когда их организм находит вещество, повышающие настроение и изменяющие сознания, может начаться болезнь, может возникнуть влечение, **патологическое влечение**
.

Патологическим влечение становится тогда, когда приобретает неодолимый характер. Новые и новые дозы найденного вещества или действия усугубляют болезнь.

Что важно нам - **человек становится зависим**. Он теряет одновременно и здоровье и свободу.

Нарушается работа центров мозга, отвечающих за волю, влечение, нарушается функционирование организма в целом.

С тем, что не работает, природа расправляется. Бесконечное и бессмысленное нажатие на клавишу удовольствия, безотчетное повторение стереотипных действий, заданная генетически ошибка, вариация как возможность вероятной будущей/настоящей адаптации к бесконечному изменению условий, приводит к деградации, развитию **слабо умия** .
Есть такая расхожая фраза - ослабоумливает любая зависимость.

Однако есть зависимости **социально приемлемые** - такие как спорт, пищевые ограничения, духовные практики, трудоголия, эмоциональная зависимость. А есть **социально опасные**
- алкоголизм, наркомания, курение, токсикомания, сексуальные извращения, пищевые излишества, интерактивные зависимости (игромания, sms-мания и прочее), азартные игры.

Иногда справиться с опасной зависимостью помогает **переход** на приемлемую для окружающих аддикцию, лучше даже на несколько. Кроме того, не надо забывать о таких известных способах решения психических проблем, как
йога
и
творчество
, целью которых является самореализация. Не случайно йога, музыкотерапия и особая диета входят в комплекс реабилитационных мероприятий в наркологических клиниках.

Обращение к толковому врачу помогает. Но основную работу в изменении собственной жизни предстоит проделать всё-таки самому пациенту.

Что можно предложить больному, жизнь которого уже изменена зависимостью? Знание того, что уже по своей природе бесполезное для него влечение не исчезнет до конца его дней, но и осознание этого - также останется.

Что существуют люди, страдающие (больные) зависимостью, которые **нашли в себе силы решать свои психо-био-социально-духовные проблемы**
(самостоятельно или с помощью других людей), и которые обладают
опытом приспособления
.

Что замещением способа воздействия проблемы не решить - необходимо **научиться жить с дефицитом**
, заучить роль социально-адаптированных людей и исполнять должное, оттого что так выгоднее всем, включая страдающего человека.

Понимание индивидуального смысла жизни (проявления личности) как части целого, нашего общего смысла (проявление единого, допустим, разума).

Понимание того, каким огромным **препятствием для духовного развития** и самосовершенствования является аддикция.

Зависимые и родственники зависимых (в медицине они называются созависимыми) могут посещать собрания для людей с аддикционными проблемами - группы создаются по типу, предложенному Анонимными Алкоголиками. Особое внимание надо обращать на детей зависимых или склонных к зависимостям людей, обучая их основам здорового образа жизни.

В принципе, разработана достаточно успешно действующая система реабилитации зависимых.

Вы прочли текст и вам кажется, что вы склонны к зависимости или зависимы? Воспринимайте это как еще один повод для духовного роста, для самосовершенствования. Если вы способны осознать проблему - значит, вы способны её решить.

Автор - **Любава Малышева**

Источник