**Психологическая зависимость как фактор риска**

**при отказе от вредных привычек**

Проблема распространения вредных привычек сохраняет свою актуальность, не смотря на активную пропаганду здорового образа жизни. Давайте разберемся, почему же мы так подвержены вредным привычкам и зависимостям?

Зависимость от ПАВ формируется при определенном сочетании биологических, психологических и социальных обстоятельств. К обстоятельствам, способствующим употреблению ПАВ отнесены:

-доступность психоактивных веществ, бедность, социальные изменения, уровень и нормы культуры окружающих людей, занятость, политика государства в отношении наркотических средств;

-генетическая предрасположенность, изменения личности, депрессия и суицидальное поведение, семейные проблемы, последствия жестокого обращения, слабая успеваемость в школе, низкий социальный статус.

-психологические, личностные и поведенческие особенности: низкая стрессоустойчивость, непереносимость конфликтов, повышенная тревожность, низкая самооценка, дезадаптация к социуму, импульсивность, инфантилизм, конформизм.

Изначально у человека нет потребности в употреблении ПАВ для регуляции психики и решения своих психологических проблем. Однако под действием этих проблем, чтобы снизить психическое напряжение, человек может прибегать к психоактивным веществам (ПАВ).

Поэтому чем больше у человека психологических проблем и чем меньше у него развиты способности их решать, тем более он предрасположен к зависимости. Единожды употребив ПАВ (в том числе алкоголь и табак) человек понимает, что есть «лёгкий» способ быстро изменить своё состояние.

Затем ПАВ очень быстро встраиваются в систему регуляции психики. Формирование наркомании связано с влиянием ПАВ на эмоционально-позитивные центры головного мозга. При наличии зависимости ПАВ постоянно возбуждают мотивационные системы мозга, которые обычно активизируются такими важными раздражителями, как пища, вода, опасность. Головной мозг переключается на употребление ПАВ как на биологически необходимые. После неоднократного воздействия ассоциативная связь становится все крепче, вызывая более выраженную поведенческую и химическую реакцию.

Человек начинает прибегать к наркотикам, когда встречается с затруднениями, хотя может их решить без употребления. Психологическая зависимость формируется на ряду с физиологической и выражается в сильном желании, потребности в том или ином предмете, веществе и т.д.

Позднее у зависимого разрушается способность решать психологические проблемы без употребления ПАВ. Наблюдается постоянное обращение к ПАВ, на уровне логики повлиять на человека совершенно невозможно, так как привязанность лежит на эмоциональном уровне. В этот период проблемы близких людей теряют свою значимость.

Последняя стадия– это разрушение личности. Личность деградирует до такого состояния, что употребление уже не решает никаких психологических проблем. Происходит полное погружение в зависимость, окончательное отчуждение и изоляция от общества. Сами ПАВ не приносят прежнего удовлетворения.

Психологическая зависимость напрямую связана с наличием человека внутриличностных проблем, поэтому:

1. Найдите новые, здоровые и интересные для Вас увлечения. Создайте мотивацию на свое существование в реальной жизни без зависимостей.
2. Откажитесь от употребления ПАВ, полностью исключите это действие из своей жизни.
3. Определите круг людей и те ситуации, в которых зависимость усиливается и становится неизбежной (определенная компания людей, усталость, тревога и стресс). Эти ситуации нужно или избегать, или взять под жесткий контроль, или найти им вариант замещения.
4. Выявите способы защиты зависимости. Прислушайтесь к своим мыслям: чем именно вы оправдываете свою зависимость.
5. Постройтесь понять, что именно в вашем характере привело к развитию зависимости: неверие в себя, эгоистичность, фобия или страх, невысокая самооценка, ощущение тревоги, одиночество, ревность, личностная несостоятельность.
6. Обратитесь к психологу, чтобы проработать детские травмы и имеющиеся психологические проблемы, лежащие в основе зависимости.

Помните, что, поддаваясь зависимости, вы добровольно лишаете себя свободы, права выбора и радости новых открытий.

*Отдел организации медицинской профилактики*

*ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и*

*медицинской профилактики города Старого Оскола»*

*Психолог Емельянова Анна Александровна*