**Формирование зависимостей.**

Какими бы ни были причины возникновения вредных привычек – внутренние переживания и постоянное воздействие стрессов или негативное влияние окружающих – менее вредными они от этого не становятся. Еще хуже обстоят дела, если вредная привычка превращается в зависимость, от которой человек, несмотря на всю свою осведомленность о негативных последствиях, отказаться без посторонней помощи не может.
Механизм формирования зависимости. Сказать, какая из причин является более распространенной или «сильной» при возникновении зависимости, просто невозможно. Да это и не важно. Главное то, что во время формирования психической зависимости основной мотивационной силой является влечение – непреодолимое желание, даже потребность определенным образом изменить свое психическое состояние. После формирования физической зависимости основной движущей силой является уже страх, неизбежная и мучительная абстиненция.
Основных мотивов, толкающих человека на употребление вредных веществ, выделяют семь.
Мотив первый - стремление к удовольствию. Один из доминирующих мотивов – гедонистический. В этом случае прием тех или иных веществ обусловлен жаждой удовольствий и стремлением к сильным чувственным наслаждениям. Этот вид мотивации заметно «окреп» с появлением такого явления, как реклама. Теперь гедонистические мотивы влияют на неокрепшие умы отовсюду и с удивительным постоянством.
Мотив второй – избавление от эмоциональной напряженности. Первый прием вредного вещества может объясняться попыткой смягчить состояние постоянной эмоциональной напряженности, страхов, беспокойства, тревоги, неуверенности или подавленности. Например, злоупотребление алкоголем нередко становится попыткой отвлечься от неприятных воспоминаний. Для нашей культуры этот мотив уже стал не очень хорошей традицией. Даже название свое народное он имеет – «утопить горе в бутылке». Во многом этот мотив, называемый атарактическим, у нас столь широко распространен из-за бытующего мнения о его эффективности. Он и вправду многим помогает забыться, вот только реальных проблем он не решает, а только усугубляет ситуацию.
Мотив третий – неспособность противостоять «авторитету». Субмиссивный мотив связан со злоупотреблением алкоголем. В его основе – повышенное подчинение, неспособность несформировавшейся еще личности противостоять уговорам и доводам пьющих и нежелание, и неготовность отвечать за свои поступки.
Мотив четвертый – повышение умственной активности. Мотив гиперактивации поведения также навязан современной рекламой. В его основе бытующее убеждение, что с помощью, например, алкоголя или энергетических напитков можно поднимать тонус организма, повышать работоспособность, творческую деятельность и стимулировать воображение.
Мотив пятый – удовлетворение интереса. Один из наиболее безобидных и в то же время опасных мотивов - познавательно-исследовательский. В его основе лежит интерес человека к результатам воздействия того или иного психотропного вещества на физические ощущения или эмоциональные переживания. Еще более глупым является интерес «А смогу ли я бросить?», также нередко становящийся причиной начала злоупотребления психотропными веществами.
Мотив шестой – иллюзия статуса. Это «псевдокультуральный» мотив. Каждый, кто привлекает внимание окружающих своим знанием утонченных и дорогих редких напитков, коктейлей, особых ритуалов выпивки, пользуется этим мотивом. Другими словами, любое желание с помощью алкоголя или, например, дорогих сигар продемонстрировать свою близость к высшему свету является ничем иным как простым хвастовством, имеющим негативные последствия.
Мотив седьмой – навязанная традиция. Традиционная мотивация, к сожалению, используется самими родителями, которые считают нормальным предложить детям шампанского в новогоднюю ночь и т.д. Мы так привыкли выпивать по любому поводу, что считаем это не просто нормальным, а правильным поведением, более того - передаем свои «традиции» нашим детям. Эти же родители потом спрашивают, как правильно воспитывать своего ребенка, чтобы он не поддавался негативному влиянию окружающих? В этих вопросах лучше разбираются педагоги, но даже без их помощи ответ очевиден – оградите ребенка от своего негативного влияния, покажите ему пример хорошего поведения, а не «традиционного».
Как предотвратить и как бороться? Избавиться от вредной привычки и даже от зависимости можно всегда. Но для этого желательно не заниматься самодеятельностью, испытывая на себе рецепты «народных целителей», а обратиться к специалисту.
Предотвращение во многом зависит от родителей и того уровня воспитания, который они смогли обеспечить своим детям. Воспитайте умную, сильную личность, и она никогда не поддастся на уговоры одноклассников или коллег по работе, понимая, что здоровье важнее мимолетного удовольствия, «уважения», или любой «традиции».

Врач- нарколог Овчинникова М.Н