

Пристрастие к психоактивным веществам, в том числе и алкоголю, вызывается не только получаемым ощущением эйфории или возникающей иллюзией избавления от напряжения и проблем.

Большинство психоактивных веществ вызывает физическое привыкание. Они постепенно изменяют биохимические процессы в организме таким образом, что тот уже не способен без них обходиться. Иногда этот процесс называется развитием «химической зависимости».

Когда появляется физическое привыкание?

Физическая зависимость от психоактивного вещества формируется не сразу. Сначала наркотик принимается однократно или крайне редко – как правило, для развлечения. Если употребление психоактивного вещества продолжается, постепенно формируется **психологическая зависимость** от вещества.

В таком случае человек способен прекратить прием наркотика или алкоголя, не испытывая дискомфорт. Но он этого не делает, потому что наркотик уже стал привычным выходом при стрессовых ситуациях, проблемах в общении или для снятия эмоционального напряжения. Постепенно в отсутствие наркотика у человека начинают снижаться настроение и ухудшаться самочувствие – поэтому перерывы между его приемом укорачиваются.

Затем развивается **физическая зависимость** от наркотика. И теперь человек принимает его уже не для того, чтобы испытать состояние эйфории, поскольку приятные ощущения от психоактивного вещества, практически исчезают.

Очередная доза наркотика или алкоголя нужна для того, чтобы избавиться от мучительных симптомов **абстинентного синдрома**, или «ломки». Когда развилась физическая зависимость от вещества, самостоятельно прекратить его регулярный прием человек не может.

«Химия» удовольствия

Работа головного мозга человека зависит от особых веществ, которые называются нейромедиаторами или нейрогормонами. Среди них есть группа веществ эндорфинов – [гормонов удовольствия](#).

Определенный уровень эндорфинов необходим для баланса между процессами возбуждения и торможения в головном мозге, а также регуляции положительных и отрицательных эмоций. В обычном режиме организм человека вырабатывает достаточное количество **эндорфинов**. Уровень эндорфинов в головном мозге может колебаться, и от него зависит, в каком настроении находится человек – приподнятом или угнетенном.

Как развивается физическая зависимость?

Многие психоактивные вещества действуют на нервную систему так же, как и натуральные эндорфины. Но их доза всегда многократно превышает естественный уровень этих нейрогормонов. Другие вещества, например, алкоголь, стимулируют мощный выброс эндорфинов в самом головном мозге.

В результате выброса человек с пониженным фоном настроения начинает испытывать радость, а тот, у кого было просто хорошее настроение – настоящую эйфорию. Ведь количество эндорфинов, полученное мозгом из-за психоактивного вещества, **гораздо выше нормы**, а значит, и испытываемые ощущения – сильнее обычных.

Человек запоминает свои позитивные ощущения и хочет попробовать психоактивное вещество снова – для того, чтобы справиться с плохим настроением или опять испытать сильные положительные эмоции.

Но и **центры эмоций в мозге** тоже «запоминают» эффект от массиванной дозы эндорфинов извне. Если прием наркотика повторяется, нервная система начинает перестраиваться. Он адаптируется к новой, повышенной дозе эндорфинов. А вырабатываемая организмом самостоятельно кажется слишком низкой.

Со временем изменение химических процессов в мозге приводит к тому, что его нормальная работа становится возможна только при наличии определенной дозы психоактивного вещества.

Мозг настолько привыкает к поступлению эндорфинов извне или постоянной массиванной стимуляции, что прекращает выработку собственных гормонов удовольствия совсем.

Что такое «ломка»?

Эндорфины регулируют не только эмоции и ощущение удовольствия. Кроме этого, они — еще и **естественное обезболивающее**, позволяющее организму ощущать себя комфортно.

Если психоактивное вещество прекращает поступать и действовать, в работе нервной системы наступает сбой. А поскольку собственные эндорфины уже не вырабатываются, человек ощущает сильную депрессию, пустоту, отчаяние, потерю сил и даже боли во всем теле.

Таким образом желание принять новую дозу наркотика на этом этапе развития зависимости становится неудержимым. Теперь человеку уже не важно чувство эйфории от наркотика – ему нужно **срочно избавиться от болезненных симптомов**.

Постепенно доза психоактивного вещества, требующаяся для восстановления работы нервной системы, становится все выше, а симптомы ломки – все тяжелее.

Все психоактивные вещества действуют на головной мозг похожим способом, поэтому нет наркотиков, которые могли бы вызывать «большую» или «меньшую» зависимость.

Как избавиться от физической зависимости?

Если прием наркотиков и алкоголя прекратить, то через определенное время нормальная химия мозга восстанавливается. Но не до конца – первая же доза психоактивного вещества снова вызовет физическую зависимость.

Именно поэтому наркомания и алкоголизм считаются **хроническими заболеваниями**, которые возможно не вылечить, а привести к состоянию **долгосрочной ремиссии**, в идеале — пожизненной.

Существует немало людей, которым удалось справиться с физической зависимостью от наркотиков и алкоголя. Они живут абсолютно здоровой жизнью при условии, что больше никогда не употребляют психоактивные вещества.

Самое важное

Наркотики и алкоголь меняют химию мозга таким образом, что без него нормальная работа нервной системы становится невозможной. Если прекратить прием психоактивного вещества, работа мозга восстановится, но первый же прием наркотика повернет процесс вспять – обратно к физической зависимости.