

- Что такое психические расстройства? *по-русски*
- ▶ Что такое наркотическая зависимость? *по-русски*
- Депрессия *по-русски*
- Биполярное расстройство
- Послеродовая депрессия *по-русски*
- Сезонная депрессия
- Тревожные расстройства *по-русски*
- Навязчивый невроз
- Посттравматический стресс *по-русски*
- Паническое расстройство
- Шизофрения
- Нарушения питания и восприятие своего тела
- Болезнь Альцгеймера и другие виды деменции
- Сопутствующие нарушения: психические расстройства и злоупотребление наркотическими веществами
- Фетальный алкогольный синдром
- Табак
- Самоубийство: следите за сигналами опасности *по-русски*
- Лечение психических расстройств
- Альтернативные методы лечения психических расстройств
- Лечение наркотической зависимости
- Выздоровление при психических заболеваниях
- Наркотическая зависимость и предотвращение рецидива
- Уменьшение ущерба
- Предотвращение наркотической зависимости
- Достижение психического здоровья
- Стресс
- Психические расстройства и наркотическая зависимость на рабочем месте
- Психические заболевания и наркотическая зависимость у престарелых
- Дети, подростки и психические расстройства
- Молодежь и употребление наркотических веществ *по-русски*
- Сексуальная агрессия в отношении детей: психиатрический аспект
- Дискриминация, связанная с психическими заболеваниями и наркотической зависимостью
- Проблемы психического здоровья и наркотической зависимости в различных национальных культурах
- Безработица, психические заболевания и употребление наркотических веществ
- Обеспечение жильем
- Экономическая цена психических заболеваний и наркотической зависимости
- Личные затраты, связанные с психическими заболеваниями и наркотической зависимостью
- Проблемы насилия
- Как действовать в условиях психиатрического кризиса и в чрезвычайных обстоятельствах
- Чем могут помочь родные и друзья *по-русски*
- Как получить помощь при психических заболеваниях *по-русски*
- Как получить помощь при наркотической зависимости

Что такое наркотическая зависимость? What is Addiction?

Когда идет речь о наркотической зависимости, имеется в виду пагубное пристрастие к какому-либо наркотическому веществу, например, алкоголю, или же поведению, например, азартным играм. Практически говоря, наркотическая зависимость - это расстройство, связанное с потерей контроля над собой, тягой к веществам, лишаящим трудоспособности, или вредным типам поведения, а также продолжение приема этих веществ или этого поведения, невзирая на негативные последствия.

В связи с наркотическими веществами часто есть смысл вести речь о злоупотреблении ими. Многие употребляют эти вещества способом, который не идет им во зло. Например, бокал вина за ужином раз или два в неделю - это употребление алкоголя способом, который вряд ли принесет какие-то неприятности. То, является ли прием наркотического вещества злоупотреблением им или нет, определяется многими факторами, в том числе, тем, о каком именно веществе идет речь, кто именно его принимает, каким образом он при этом себя ведет и общим контекстом.

Проблемы, которые возникают в связи с употреблением наркотических веществ, находятся в диапазоне от небольших до серьезных. Если кто-то слишком много выпивает по выходным в компании друзей, у него может быть похмелье, некоторое ухудшение состояния здоровья и физической формы; в процессе приема алкоголя он подвергает себя риску травмы. Однако если частота неумеренных выпивок будет нарастать, у человека могут возникнуть и более серьезные проблемы, например, конфликты в семье, существенное снижение здоровья, финансовые затруднения и неприятности на работе.

Наркотическая зависимость и злоупотребление наркотическими веществами крайне негативно воспринимаются общественным мнением, и мы можем услышать в этой связи множество ошибочных суждений. В их числе - мнения о том, что наркотическая зависимость это результат аморальности или недостатка самоконтроля, или же что это сугубо медицинский вопрос, как любая другая болезнь, которую может «вылечить» врач.

На деле же существует ряд факторов, которые стимулируют злоупотребление наркотическими веществами, и если они воздействуют одновременно, может развиться наркотическая зависимость.

Факторы риска включают:

- генетическую, биологическую или физиологическую предрасположенность
- внешние психосоциальные факторы, например, отношение окружения (включая школьное), ценности и восприятие

сверстников или социальной группы, а также ситуацию в семье

- внутренние факторы, такие как умение и способность справляться с трудностями (например, навыки общения и решения жизненных проблем)

Все эти факторы влияют друг на друга и на способность человека устоять под воздействием стрессообразующих или травмирующих событий. Некая степень бунтарства - нормальная составляющая взросления, однако уязвимость в одной или нескольких из этих областей может привести к тому, что обычное экспериментирование с наркотическими веществами перерастет в злоупотребление ими. Например, ребенок родителей-алкоголиков в компании сверстников, положительно относящихся к наркотикам, подвергается повышенному риску начать ими злоупотреблять. Он может видеть, как родители применяют алкоголь в качестве средства решения своих проблем, и воздействие примера усиливается тем, что сверстники не осуждают это. В другом случае, человек, в очень малой степени подверженный действию упомянутых рисков, может начать злоупотреблять наркотическими веществами в результате какого-то несчастья, например, получив привыкание к болеутоляющим, прописанным ему после серьезной автомобильной аварии.

Злоупотребление наркотиками может развиться у любого человека, и проявляется оно по-разному. Наркотические вещества используются как средство уйти от реальности, например, человек, подвергшийся насилию или перенесший травму, может обнаружить, что употребление того или иного наркотика притупляет испытываемую им боль. В других случаях использование наркотических веществ считается нормальным среди его сверстников или в его окружении. И тогда, если он попадет в стрессовую ситуацию на работе или в семье, ставший уже привычным наркотик может быть использован как средство решить все проблемы.

Возникая под воздействием самых разных обстоятельств, злоупотребление наркотиками и переживается по-разному, - причем не только самим человеком, но и его окружением. Члены семьи почти всегда попадают под удар, когда супруг, один из родителей или другой родственник злоупотребляет наркотическим веществом. Иметь начальника или подчиненного, или даже, например, жильца, страдающего наркотической зависимостью, очень неприятно. Проблемы в связи с приемом наркотиков могут быть разнообразными, и мучается от них далеко не только человек, их принимающий.

Один из наилучших способов попытаться избежать этих проблем – заранее получить необходимую информацию. Необходимо знать о действии тех или иных наркотических веществ и связанных с ними рисках. Рассказывайте о наркотиках своим детям, если хотите избежать загадочного обаяния неизвестности. Многие дети считают своих пап и мам наиболее авторитетным источником информации по проблеме наркотиков, однако зачастую родители неохотно идут на обсуждение подобных вопросов.

Склонность вырабатывать сильные и устойчивые привычки заложена в каждом из нас. Возможно, эта человеческая черта лежит в основе формирования всех наркотических зависимостей. Иногда привычки могут быть хорошими. Модели поведения, которые мы усваиваем с течением времени, а потом реализуем автоматически, помогают нам в повседневной жизни. Некоторые из наших привычек очевидны, другие скрыты, некоторые из них просты, иные очень сложны. Надо отдавать себе отчет в нашей предрасположенности формировать привычки и получить некую степень контроля над ними. Нам нужно стараться вырабатывать привычки, которые работали бы на нас, и избавляться от привычек, не приносящих пользы.

ИСТОЧНИКИ SOURCES

Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission.
Just the facts: What is addiction? Edmonton,
AB: Author. [www.zoot2.com/justthefacts/
whatisaddiction.asp](http://www.zoot2.com/justthefacts/whatisaddiction.asp)

American Council for Headache Education.
Glossary.
www.achenet.org/resources/glossary.php

BC Partners for Mental Health and Addictions
Information. Stress. [www.heretohelp.bc.ca/
publications/factsheets/ENGLISH%20pdf/
26%20stress.pdf](http://www.heretohelp.bc.ca/publications/factsheets/ENGLISH%20pdf/26%20stress.pdf)

Edgerton, J.E., & Campbell III, R.J. (Eds.). (1994).
American psychiatric glossary (7th ed.).
Washington, DC: American Psychiatric Press, Inc.

Engs, R.C. [editor]. (1990). Controversies in the
addiction field. Dubuque, Iowa: Kendall-Hunt.

Health Canada. (2000). Straight facts about drugs
& drug abuse. Ottawa, ON: Health Canada.
[www.hc-sc.gc.ca/ahc-asc/pubs/drugsdrogues/
straight_facts-faits_mefaits/index_e.html](http://www.hc-sc.gc.ca/ahc-asc/pubs/drugsdrogues/straight_facts-faits_mefaits/index_e.html)

Pacific Community Resources Society. (2002).
Lower Mainland youth drug use survey. Surrey,
C: Author. [www.pcrs.ca/
Content/Communications%20Pages/
Communications%20Home.asp](http://www.pcrs.ca/Content/Communications%20Pages/Communications%20Home.asp)

Substance Information Link. Glossary.
www.silink.ca/Default.aspx?tabid=27&gid=23

Substance Information Link. Glossary.
www.silink.ca/Default.aspx?tabid=27&gid=153

Источники обновлены в 2006 г.

Характер употребления Degrees of Use

Употребление наркотических веществ различается по частоте, интенсивности и степени зависимости.

- **Экспериментальное:** употребление мотивировано любопытством и ограничено лишь несколькими случаями.
- **Социальное/рекреационное:** человек достает и употребляет наркотическое вещество чтобы «украсить» вечеринку и т.п. Употребление нерегулярно и нечасто, обычно проходит в компании.
- **Ситуационное:** существует определенная модель употребления и человек ассоциирует употребление с определенной ситуацией. Налицо определенная степень потери контроля, однако человек пока не испытывает негативных последствий.
- **Интенсивное** (или «запойное»): человек интенсивно употребляет наркотическое вещество. Он может принять его в большом количестве в течение ограниченного времени, либо же последовательно употреблять его в течение какого-то периода.
- **Зависимость:** может быть физической, психологической, либо и той, и другой. Физическая зависимость определяется привыканием (необходимостью увеличивать дозу наркотического вещества, чтобы добиться желаемого результата), либо тканевой зависимостью (клеточная ткань изменяется настолько, что организму необходимо наркотическое вещество, чтобы поддерживать баланс). Психологическая зависимость наступает тогда, когда человек чувствует, что наркотическое вещество ему необходимо в определенных ситуациях, чтобы эффективно функционировать. Существуют разные степени зависимости от умеренной до непреодолимой, причем последняя определяется как наркомания.

Знайте факты Know the Facts

Наркотическая зависимость и злоупотребление наркотическими веществами крайне негативно воспринимаются общественным мнением, и по этому поводу циркулирует большое количество ложной информации.

- Люди пользуются различными веществами для изменения настроения уже тысячи лет. Употребление этих веществ регулировалось различными способами, однако только в 20 веке оно было включено в число противозаконных деяний.
- Все мы пользуемся различными веществами, многие из которых влияют на наше настроение. Съедаем ли мы что-то для удовольствия (например, шоколад), выпиваем ли бокал вина, чтобы получить большее наслаждение от еды, принимаем ли выписанное нам лекарство для уменьшения боли от недавней травмы – употребление всех этих веществ является принятым в нашей жизни.
- Все вещества каким-то образом на нас воздействуют. Употребление некоторых из них сопряжено с повышенным риском. Этот риск связан с многими факторами, не относящимися к особенностям того или иного вещества.
- Многие в состоянии принимать наркотические вещества (разрешенные или не разрешенные законом) в умеренных количествах, не испытывая при этом проблем. Обычно проблемы возникают, когда вступает в действие ряд внешних факторов.
- Запойное пьянство по выходным, чрезмерное употребление лекарств, получаемых по рецептам, прием «клубных наркотиков» на вечеринках, употребление более пяти чашек кофе и курение кокаина являются потенциально опасными формами употребления наркотических веществ.

Партнеры: Partners:

Ассоциация по тревожным расстройствам в Британской Колумбии
Anxiety Disorders
Association of British
Columbia

Общество помощи
большим шизофренией
в Британской Колумбии
British Columbia
Schizophrenia Society

Канадская ассоциация
психического здоровья,
отделение в Британской
Колумбии
Canadian Mental Health
Association, BC Division

Центр исследований
наркотической
зависимости в
Британской Колумбии
Centre for Addictions
Research of BC

Общество детской
психиатрической
помощи ФОРС
FORCE Society for Kids'
Mental Health Care

Общество надежды
Джесси
Jessie's Hope Society

Ассоциация по
расстройствам
настроения в
Британской Колумбии
Mood Disorders
Association of BC

За дополнительными
сведениями обращайтесь
к сотрудникам
Информационной линии
по вопросам психического
здоровья (Mental
Health Information Line)
– бесплатный номер в
Британской Колумбии
1-800-661-2121

или пишите по
электронной почте
по адресу:
bcpartners@heretohelp.bc.ca
веб-сайт:
heretohelp.bc.ca

Терминологический словарь Glossary

Клубные наркотики – Бытовое название наркотических средств, которые, как считается, принимает молодежь в танцевальных клубах и на вечеринках. Хотя в подобных случаях чаще всего употребляются алкоголь, табачные изделия и марихуана, под «клубными наркотиками» обычно понимают экстази, амфетамины, GHB и кетамин.

Наркотическая зависимость – Расстройство, связанное с потерей контроля над собой, тягой к веществам, лишаящим трудоспособности, или вредным типам поведения, а также продолжение приема этих веществ или этого поведения, невзирая на негативные последствия.

Наркотическое вещество – Химическое вещество, которое сознательно используется для модификации настроения или поведения (психоактивное вещество). Сюда же относят лекарства, выдаваемые по рецептам, и яды, токсины, промышленные растворители и другие вещества, воздействию которых человек может подвергнуться случайно, и влияние которых на центральную нервную систему может привести к изменениям в поведении и мышлении.

**Проблема употребления наркотиков/
Злоупотребление наркотическими
веществами/Злоупотребление**

алкоголем и наркотиками – Любые физиологические, психологические, экономические или социальные проблемы, связанные с использованием психоактивных веществ. Психоактивное вещество – это любое вещество, которое влияет на мозг таким образом, что вносит изменения в сознание.

Стресс – Физиологическая реакция организма на какую-либо нагрузку в какой-то определенный момент. Эта нагрузка может исходить как от самого организма (чувства, восприятие, оценки, верования данного человека), так и из внешней среды (жара/холод, шум, оскорбления).

