

Влияние зависимостей на психическое здоровье: механизмы, последствия и пути восстановления



Современная медицина рассматривает зависимость как комплексное заболевание, затрагивающее физическое и психическое здоровье человека. Алкогольная, наркотическая и никотиновая зависимости, а также нехимические формы аддиктивного поведения формируют порочный круг, из которого человеку крайне сложно вырваться без профессиональной помощи. Все виды зависимостей оказывают разрушительное действие на психику, приводя к развитию тяжелых расстройств и существенно снижая качество жизни.

Фото: НИИОЗММ



Механизмы формирования зависимости

В основе любой зависимости лежит нарушение работы системы вознаграждения мозга, дисфункция нейромедиаторных систем, особенно системы дофамина. Механизмы развития зависимости оказывают значительное влияние на мозг и психику человека, вызывая структурные и функциональные изменения, которые приводят к сильной потребности в веществе или определенном поведении (в случае с нехимической зависимостью) и трудностям с контролем над ними. При регулярном повторении этого опыта мозг начинает адаптироваться, что проявляется в развитии толерантности, т. е. для достижения прежнего эффекта требуются все большие дозы вещества или более интенсивные переживания.

Одновременно с этим происходит фундаментальная перестройка работы мозга. В результате общение, творчество, работа и любые достижения, которые раньше

приносили удовольствие, перестают активировать систему вознаграждения. Внимание человека все больше фокусируется на объекте зависимости, который постепенно занимает центральное место в системе его жизненных ценностей. Формируется патологическая тяга, преодолеть которую без специальной помощи становится практически невозможно. Аддиктивное поведение закрепляется через механизмы обучения и памяти, что способствует развитию привычки и автоматизации поведения.

Патологические изменения охватывают все основные нейромедиаторные системы, включая серотониновую, норадреналиновую, ГАМК- и глутаматергическую. Эти нарушения проявляются эмоциональной нестабильностью, повышенной тревожностью и снижением контроля над поведением. Особенно страдают когнитивные функции из-за повреждения префронтальной коры, что приводит к импульсивности и ухудшению способности принимать взвешенные решения. >>>

Участники группы чувствуют ответственность друг перед другом. Это снижает риск рецидива

Индивидуальное консультирование – также обязательная часть терапии



Фото: НИИОЗММ



Фото: НИИОЗММ

▲ Групповые занятия помогают пациентам клиники развивать новые социальные связи

Возрастные особенности и клиническая картина

Наиболее уязвимыми к развитию зависимостей оказываются подростки и молодые люди 15–25 лет, что связано с незавершенным созреванием структур мозга, отвечающих за самоконтроль. Именно в этот период формируются паттерны поведения, которые могут сохраняться на всю жизнь. В зрелом возрасте зависимость чаще формируется на фоне хронического стресса или жизненных кризисов, а в более поздние годы может быть связана с попытками справиться с одиночеством или депрессией.

Не стоит забывать и о наследственных факторах, наличие которых может усиливать чувствительность к веществам или predisposed к развитию зависимостей через особенности нейрохимии мозга.

Ключевыми диагностическими критериями являются навязчивое влечение к веществу, потеря контроля над употреблением, развитие толерантности и синдрома отмены, а также продолжение употребления вопреки явному вреду. Клиническую картину дополняют эмоциональные нарушения, изменения сна и аппетита, социальная дезадаптация.

Взаимосвязь с психическими расстройствами

Зависимости тесно переплетаются с психическими заболеваниями, образуя сложные коморбидные состояния. Депрессия и тревожные расстройства могут как предшествовать, так и становиться следствием аддиктивного поведения. Особую сложность представляют случаи, когда зависимость сочетается с психотическими расстройствами, что значительно ухудшает прогноз лечения.

Особенности воздействия различных видов зависимостей

Химические зависимости, такие как алкоголизм и наркомания, оказывают наиболее разрушительное воздействие на психику. Алкогольная зависимость приводит к развитию депрессивных состояний, тревожных расстройств и когнитивных нарушений. В тяжелых случаях возможно развитие алкогольных психозов, сопровождающихся галлюцинациями и бредовыми идеями. Наркотические



НЕХИМИЧЕСКИЕ ЗАВИСИМОСТИ, ТАКИЕ КАК ИГРОВАЯ ИЛИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ, ДЕЙСТВУЮТ ПО СХОЖИМ МЕХАНИЗМАМ, ХОТЯ И БЕЗ ПРЯМОГО ХИМИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА МОЗГ

вещества могут вызывать острые психотические состояния, тревожность, депрессию, а также приводить к развитию хронических психических заболеваний.

Никотиновая зависимость, хотя и считается менее опасной, существенно влияет на эмоциональную стабильность, уровень тревожности и качество сна. Курящие люди часто отмечают повышенную раздражительность, что свидетельствует о сформировавшейся физической и психической зависимости.

Нехимические зависимости, такие как игровая или интернет-зависимость, действуют по схожим механизмам, хотя и без прямого химического воздействия на мозг. Их особенностью является более быстрое развитие социальных последствий при относительной сохранности физического здоровья. Человек, страдающий от нехимической зависимости, постепенно теряет интерес к реальной жизни, его социальные связи разрушаются, а профессиональная деятельность приходит в упадок.

Взаимосвязь зависимостей и психических расстройств

Зависимости и психические расстройства образуют сложную систему взаимного влияния, где каждое состояние усиливает проявления другого.

Депрессивные расстройства часто развиваются у людей с химическими зависимостями, причем нейрхимические нарушения, вызванные длительным употреблением психоактивных веществ, значительно усугубляют течение депрессии. Важно отметить, что в этом взаимодействии депрессия может выступать как причиной, так и следствием аддиктивного поведения.

Тревожные расстройства также тесно связаны с зависимостями и особенно обостряются

в периоды абстиненции. Возникающие страх и тревога часто становятся триггерами для рецидивов, поскольку человек инстинктивно возвращается к привычному способу снятия психологического напряжения. Особую группу составляют *психотические состояния* (экзогенные психозы), которые характерны для некоторых видов наркомании и могут приобретать затяжной характер, требующий продолжительного специализированного лечения.

Зависимость часто сочетается с пограничными, антисоциальными или другими *расстройствами личности*, что усложняет лечение и реабилитацию. *Когнитивные нарушения* особенно выражены при алкоголизме и наркомании и проявляются снижением памяти, внимания и общей продуктивности мышления. В тяжелых случаях эти нарушения могут прогрессировать и приводить к развитию энцефалопатии.

Сложная взаимосвязь между зависимостями и психическими расстройствами требует комплексного подхода к диагностике и лечению, учитывающего все аспекты этого взаимодействия.

Особенности игровой зависимости и ее влияние на психику

Игровая зависимость проявляется комплексом характерных признаков, затрагивающих различные сферы жизни. Основным *поведенческим маркером* становится навязчивое желание играть и потеря контроля над временем, проводимым за игрой. Виртуальный мир постепенно вытесняет реальные обязанности – учебу, работу, социальные контакты. Попытки ограничить игровую активность вызывают выраженный эмоциональный дискомфорт, проявляющийся раздражительностью или тревогой.

На *эмоциональном уровне* игры превращаются в способ избегания жизненных >>>

трудностей и негативных переживаний. Кратковременная эйфория от игровых достижений создает иллюзию решения проблем, подменяя собой естественные источники радости. Физиологические последствия включают нарушения сна, снижение физической активности и нерегулярное питание, часто состоящее из вредных перекусов.

Социальные последствия проявляются в постепенной изоляции – ухудшаются реальные межличностные отношения, теряется интерес к живому общению. *Психическое состояние* характеризуется эмоциональной нестабильностью: тревожностью, депрессивными настроениями, вспышками агрессии при ограничении доступа к игре. Страдают когнитивные функции: снижается концентрация внимания, ухудшается память и аналитические способности. При наличии предрасположенности могут развиваться или обостряться психические расстройства.

Важно отметить, что не все люди, увлекающиеся компьютерными играми, страдают от зависимости. Зависимость развивается при сочетании факторов личностной уязвимости, социального окружения и особенностей игр (например, наличие элементов азартных игр).

Современные подходы к диагностике

Диагностика зависимостей и связанных с ними психических нарушений требует комплексного подхода. Клиническое интервью позволяет собрать подробный анамнез, оценить степень зависимости и выявить сопутствующие психические расстройства. Врач обращает внимание на длительность, дозы, наличие абстинентного синдрома и попытки самостоятельного преодоления зависимости.

Психодиагностические методики включают стандартизированные опросники, такие

как AUDIT для выявления алкогольных проблем или DUDIT для оценки наркотической зависимости, а также опросник SOCRATES для оценки готовности человека к изменениям, в частности, в контексте зависимостей и поведенческих изменений и др.

Проективные методы и тесты на когнитивные функции помогают оценить глубину психических нарушений. *Лабораторные исследования* позволяют объективно подтвердить факт употребления психоактивных веществ, а в некоторых случаях проводятся генетические тесты для оценки предрасположенности к зависимостям.

Эффективная диагностика обычно включает комплексный подход с использованием нескольких методов для получения полной картины состояния пациента.

Принципы эффективного лечения

Эффективное лечение зависимостей требует комплексного подхода, сочетающего медицинские, психологические и социальные методы. Основу терапии составляет медикаментозное лечение, включающее препараты для детоксикации, купирования синдрома отмены. Наиболее часто применяются дисульфирам, налтрексон, цианамид, а также препараты для коррекции сопутствующих психических расстройств.

Психотерапевтическая работа ведется по нескольким ключевым направлениям. Когнитивно-поведенческая терапия помогает пациентам распознавать и изменять деструктивные мыслительные схемы, разрабатывать стратегии преодоления тяги и формировать здоровые навыки совладания со стрессом. Мотивационное интервьюирование направлено на усиление внутренней готовности к изменениям и преодоление сопротивления лечению. Особое значение имеет семейная терапия, которая

КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ ПОМОГАЕТ ПАЦИЕНТАМ РАСПОЗНАВАТЬ И ИЗМЕНЯТЬ ДЕСТРУКТИВНЫЕ МЫСЛИТЕЛЬНЫЕ СХЕМЫ, РАЗРАБАТЫВАТЬ СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ТЯГИ И ФОРМИРОВАТЬ ЗДОРОВЫЕ НАВЫКИ



Фото: НИИОЗММ

способствует восстановлению здоровых отношений в семье и созданию поддерживающей среды для выздоровления.

Реабилитационные программы включают медицинское сопровождение, индивидуальную и групповую психотерапию, а также мероприятия по социально-трудовой адаптации. Важным компонентом являются группы взаимопомощи, такие как «Анонимные алкоголики», которые обеспечивают долгосрочную поддержку в поддержании трезвости.

Профилактика рецидивов строится на развитии навыков распознавания триггерных ситуаций, формировании здоровых стратегий преодоления трудностей и создании стабильного поддерживающего окружения. Особое внимание уделяется долгосрочному психологическому сопровождению пациентов после завершения основного курса лечения.

Профилактические мероприятия осуществляются на трех уровнях. Первичная профилактика направлена на просвещение

населения о рисках зависимостей и развитие жизненных навыков. Вторичная профилактика фокусируется на раннем выявлении и коррекции рискованного поведения. Третичная профилактика нацелена на предотвращение рецидивов после лечения.

Наиболее эффективные результаты достигаются при индивидуальном подборе методов лечения и их длительном применении. Современные терапевтические подходы делают акцент не только на достижении ремиссии, но и на комплексном улучшении качества жизни пациентов, включая восстановление их социального функционирования и психологического благополучия. 

▲
Дыхательная гимнастика и упражнения на расслабление – часть комплексной терапии



А. В. Масыкин



Научно-практический центр наркологии