

**Механизмы развития
алкоголизма
и обратный путь к трезвости**

Доцент университета им. Н.И. Лобачевского
к.м.н. Семонюк А.М.

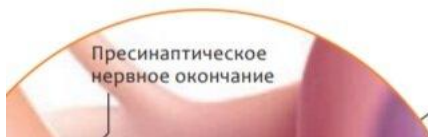
Алкоголь – это удовольствие «нахаляву»

ПУТИ К УДОВОЛЬСТВИЮ

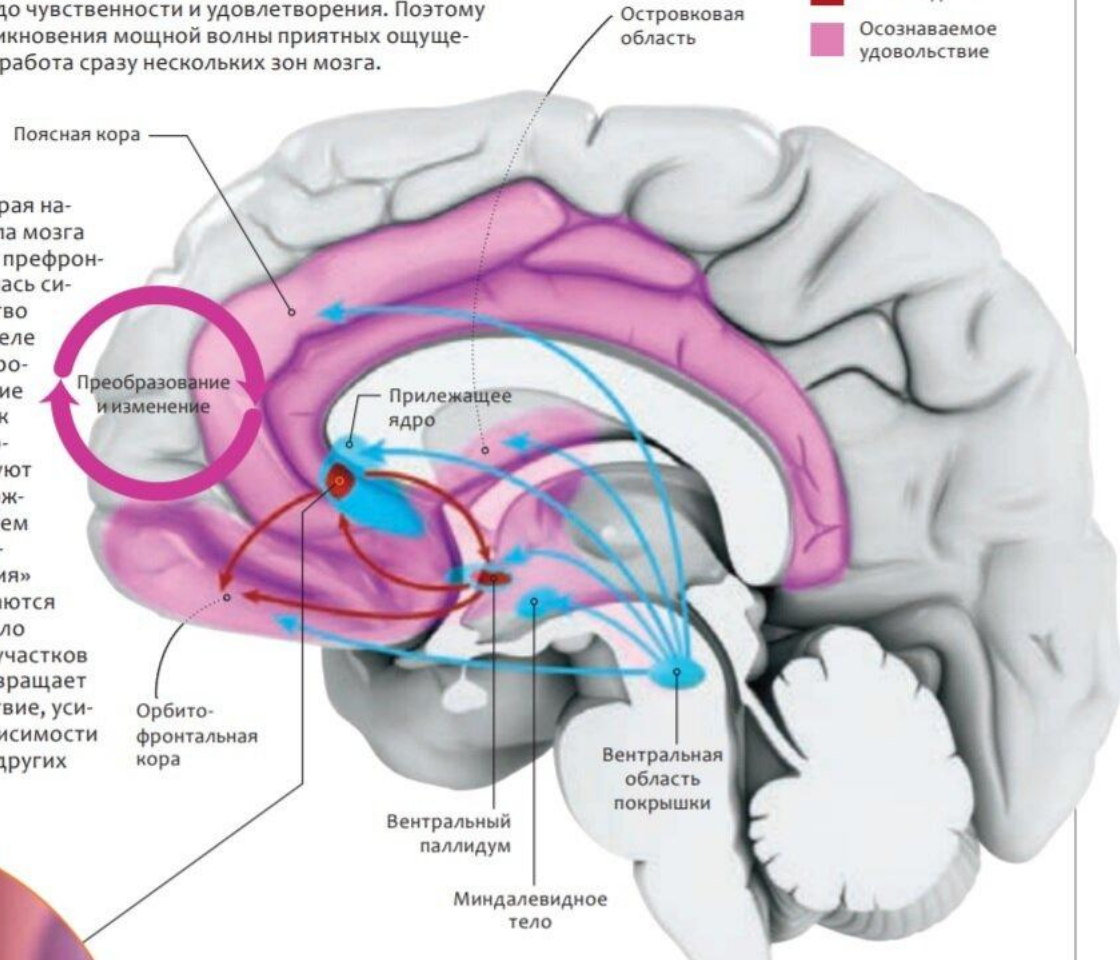
Удовольствие — это сложное переживание, которое охватывает все, от предвкушения и желания до чувственности и удовлетворения. Поэтому неудивительно, что для возникновения мощной волны приятных ощущений необходима совместная работа сразу нескольких зон мозга.

«Хотеть» и «любить»

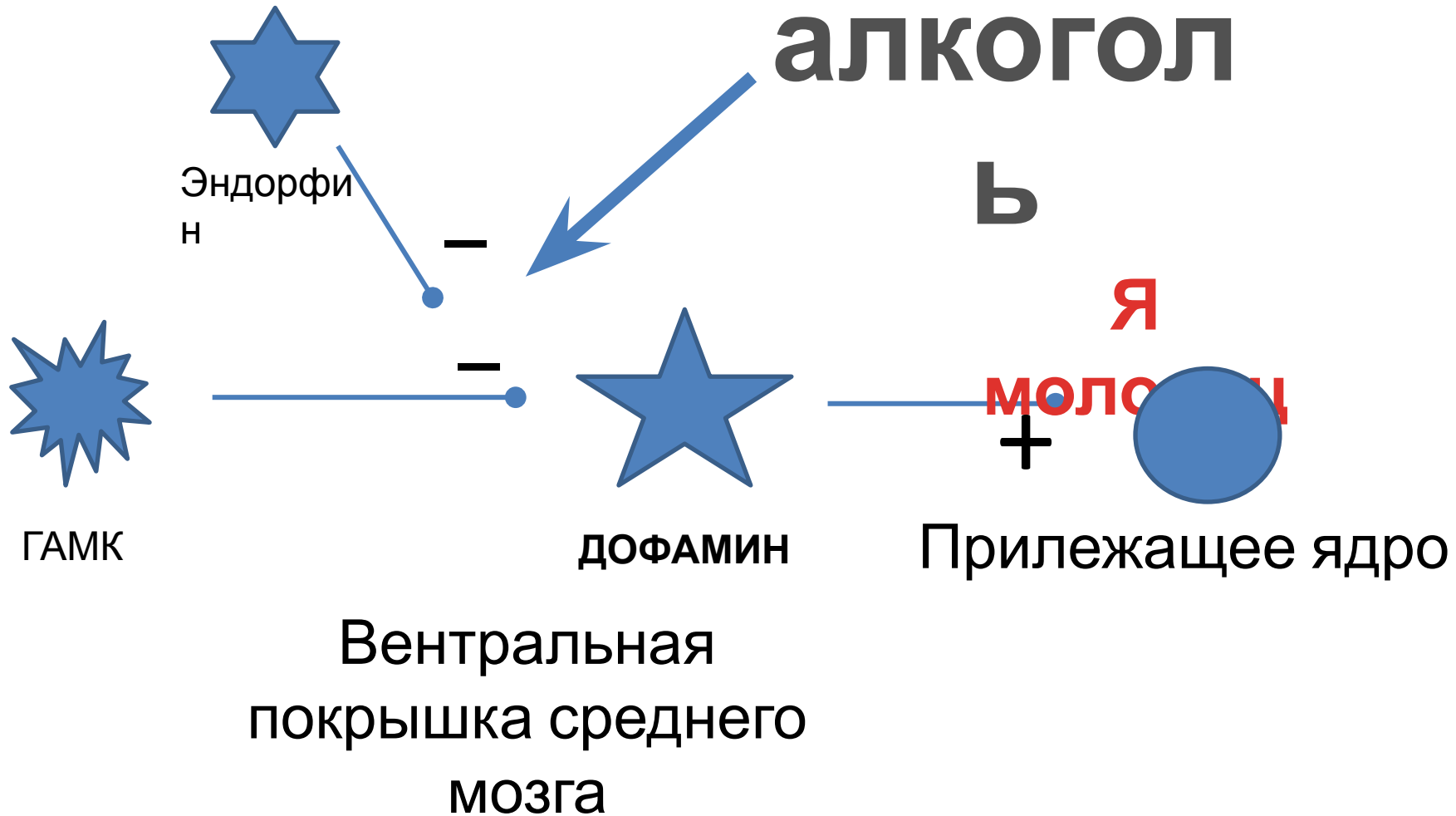
Нейронная сеть (синий), которая начинается глубоко возле ствола мозга и доходит до передней части префронтальной коры, раньше считалась системой, отвечающей за чувство удовольствия. Но на самом деле она больше связана с формированием желаний. В дополнение к этой сети несколько зон, так называемых гедонических точек (красный), взаимодействуют друг с другом и с сетью, порождая приятные ощущения. Затем импульсы, несущие информацию от «системы удовольствия» и «системы желания», передаются в похожее на лоскутное одеяло объединение из нескольких участков коры (розовый), которое превращает их в осознаваемое удовольствие, усиливая или ослабляя его в зависимости от сигналов, приходящих из других зон мозга.



- Желание
- Наслаждение
- Осознаваемое удовольствие



Дофамин и эндорфины



Зависимость от алкоголя, I стадия

Трезвость
норма жизни

Борьба
мотиво



алкогол

Выброс
дофамин

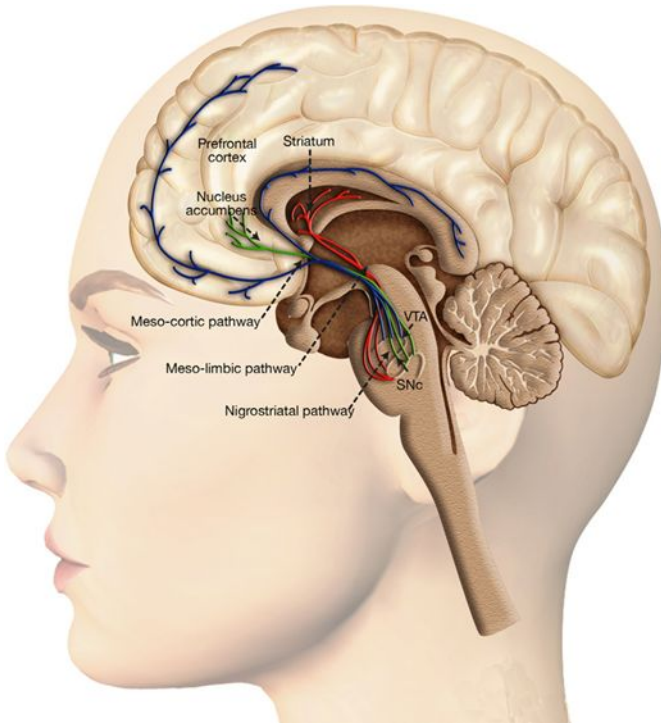


Истощени
е
нейронов

Недостато
к
дофамина



В



Зависимость от алкоголя, II стадия



Алкоголя нет
(не могу больше
пить!)

Избыток
дофамин
а

Возбуждение
нейронов

Похмельный
синдром,
белая горячка



алкогол
ь

Синтез
дофамина
в
нейронах

Выброс
дофамин
а







Зависимость грозит любому человеку

Любой человек станет зависимым от алкоголя при регулярном приеме алкоголя
1 раз в неделю или чаще.

Развитие зависимости происходит от 6 месяцев до нескольких лет

Сроки зависят от генетических особенностей (уязвимости головного мозга)

Особенно опасно употреблять алкоголь тем, кто имеет зависимых родственников

Опасно употреблять алкоголь в психологически дискомфортном состоянии

Алкоголизм

Бытовое пьянство

- Толерантность низкая
- Защитные знаки есть
- Ситуационный и количественный контроль сохранен
- Эпизодическое или ситуационное употребление

I стадия

- Рост толерантности
- Утрата защитных знаков
- Утрата количественного контроля
- Морально-этическое снижение

II стадия

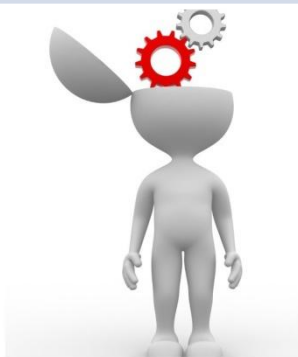
- Плато толерантности
- Утрата количественного и ситуационного контроля
- Абстинентный синдром (!!!)
- Постоянное пьянство или псевдозапой
- Заострение личностных черт

III стадия

- Снижение толерантности
- Снижение переносимости
- Постоянное пьянство
- Деградация личности
- Психоорганический синдром



Почему человек регулярно алкоголизируется?



Психиатрия

Депрессия
Шизофрения
Невроз
Психопатия



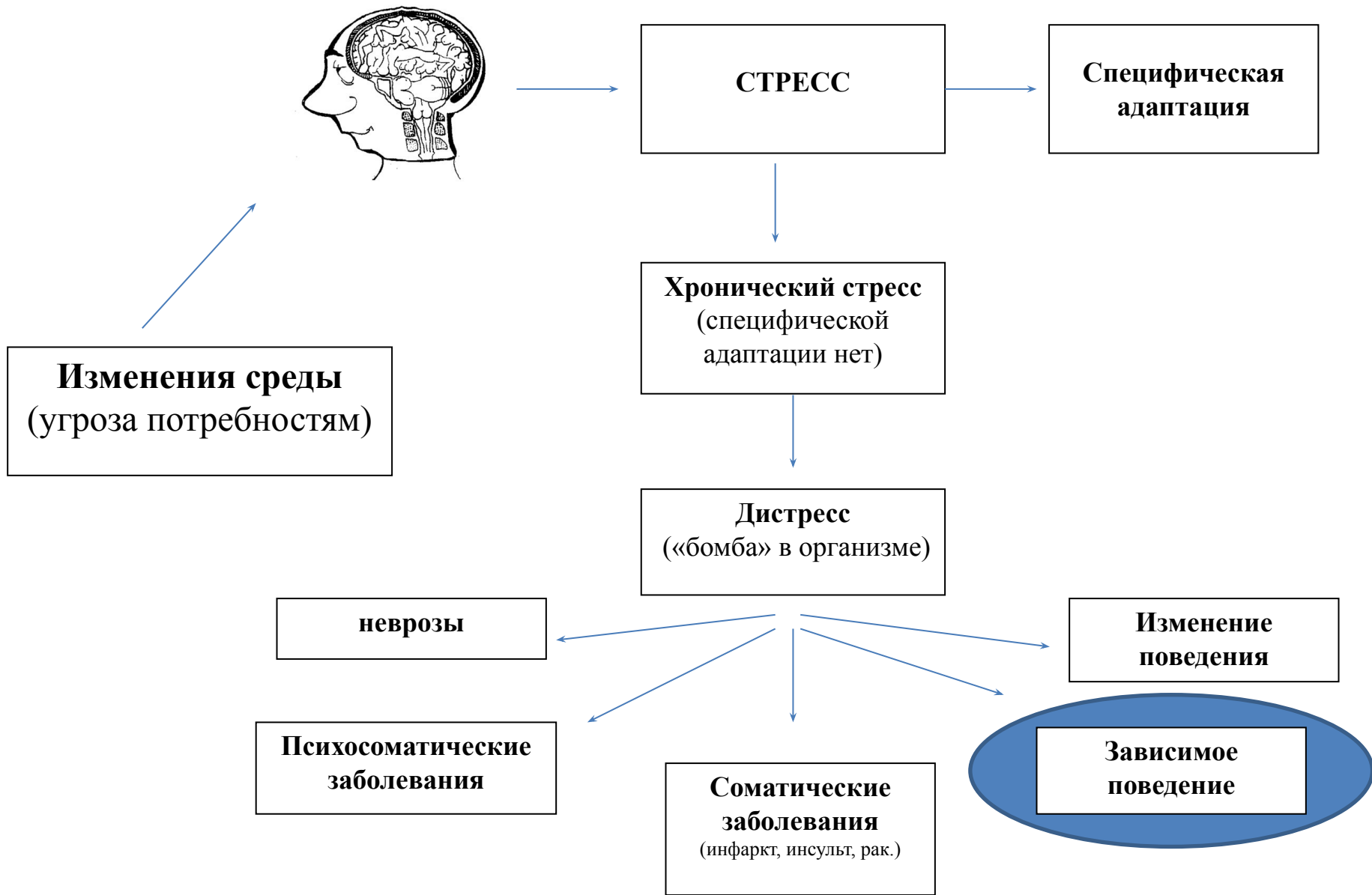
Алкогольные установки

Ведомость
Слабая воля
Гедонизм



«Лекарство»

«лечение»
хронического
стресса



Способствуют развитию зависимости

- ✓ Стрессоры:
 - Микросоциальный конфликт
 - Внутриличностный конфликт
- ✓ Особенности организма:
 - Минимальные мозговые дисфункции, травмы головы
 - Сексуальная дисфункция
- ✓ Личностные особенности:
 - Детские психологические травмы
 - Ограничивающие убеждения (я плохой, мир плохой)
 - Алекситимия (непонимание своих эмоций, что я чувствую)
 - Инфантилизм
- ✓ Импринтинг = запечатление (эффект первой дозы)

Нехватка ресурсов → стресс → «лечение» стресса алкоголем → алкоголизм

Путь обратно (в трезвость)

Алкоголизм – неизлечимая болезнь.

Цель лечения – достижение ремиссии.

Условие ремиссии: полная пожизненная трезвость

- I. Лечение психического заболевания (если это вторичный алкоголизм)
- II. Внедрение установки на трезвость (разъяснение)
- III. Снятие хронического стресса

Снятие хронического стресса

Лекарства (иногда)

Сон

Питание

Физические нагрузки

Баня, прорубь

Социальная поддержка

Смыслы (вера)

Психотерапия

Психотерапия и религия

Психотерапия	Религия
Проработка детских психологических травм	Покаяние и прощение себя и других
Работа с частями личности: <ul style="list-style-type: none">- «ребенок»- «взрослый»- «родитель»	Бог это «добрый папа», я – его дитя, Бог меня любит. Я – взрослый и отвечаю за выбор между Богом и дьяволом Не суди, да не судим будешь
Ограничивающие убеждения: <ul style="list-style-type: none">- «я плохой»- «мир плохой»	Мир хорош (его создал БОГ) Если я верую, и живу по христиански, то я спасен
Эмоциональный интеллект: <ul style="list-style-type: none">- что я чувствую?- чего я хочу?- какой я?- какие другие?	Чтение библии и проповедь заставляют размышлять, лучше чувствовать волю Бога
Транс (измеренное состояние сознания)	Молитва

Результат – преобразование личности

- Проявление сильных сторон личности
- Здоровая адекватная самооценка
- Ощущение своих чувств, желаний и потребностей, иерархия мотивов
- Выстраивание здоровых отношений

Личность целостная, гармоничная
успешно справляется со
стрессорами

Рецидивы могут быть

- Нужно понимание роли стресса и внутриличностного конфликта
- Нужны волевые качества для регулярной внутренней работы, направленной на преобразование

Томас Эдисон с 1000 попытки создал лампочку
«Это были 999 ступеней к успеху»

**Спасибо за
внимание**

Будь трезв