



Как наследственность и детство влияют на развитие зависимости от алкоголя и наркотиков

Алкоголизм и наркомания – это заболевания, развивающиеся по своим законам.

И чтобы у вашего ребенка **риск появления зависимостей** был минимальным, эти законы надо знать.

«На сегодняшний день мы полагаем с достаточной степенью уверенностью, что наркологические заболевания связаны с накоплением определенных факторов риска, — объясняет Евгений Брюн, главный специалист нарколог Минздравсоцразвития России. — Причем некоторые из них закладываются еще до рождения и в раннем детстве».

Генетические факторы

Самые первые факторы риска развития алкоголизма и наркомании – и единственные, с которыми ничего нельзя поделать в плане профилактики – это генетические.

Гормоны удовольствия

Серотонин, дофамин, эндорфины – эти вещества часто называют гормонами удовольствия. Как же они работают? Прочтите наш справочный материал.

На сегодняшний день известно семь генов, влияющие на формирование зависимого поведения. Среди них Брюн выделяет **два основных** генетически зависимых фактора.

Первый – это генетически predetermined высокий уровень гормона дофамина, который толкает человека на постоянный поиск новых ощущений, неудовлетворенности покоем, поиск рискованных ситуаций.

Второй – это низкий уровень гормона серотонина, из-за чего депрессия в стрессовых ситуациях становится очень глубокой.

«Представьте себе такого человека, с высоким дофамином и низким серотонином, — говорит Брюн. — Он постоянно влипает в какие-то, как сейчас говорят, стремные ситуации, и при этом он **легко ломается** и впадает в депрессию. При наличии в шаговой доступности алкоголя такой человек достаточно быстро начинает злоупотреблять алкоголем».

Врожденные факторы

Один из серьезнейших врожденных факторов риска развития наркомании и алкоголизма – употребление матерью во время беременности психоактивных веществ: и курение, и употребление спиртных напитков, и тем более наркотиков.

Даже если не говорить о прямой вреде для плода, наличие этого фактора риска серьезно увеличивает вероятность развития зависимого поведения будущего ребенка. Это происходит потому, что все **психоактивные вещества** проникают через кровоток в плаценте и пуповине, действуют на мозг плода и меняют его биохимию.

Некоторые факторы, увеличивающие риски возникновения зависимого поведения будущего ребенка, могут появиться **при родах**.

Среди них регулируемые роды, стимуляция родовой деятельности, кесарево сечение (особенно без показаний) и наркоз при родах. Они так же повышают риск возникновения зависимости за счет микротравм мозга плода и воздействия на него стимулирующих и наркотических препаратов.

«С этими факторами риска мы уже можем что-то делать, — рассказывает нарколог.- То, что нельзя пить и курить во время беременности, известно всем. Но и не стоит увлекаться методами облегчения родов без медицинских показаний к стимуляции, к кесареву или к наркозу».

Комплекс «мать-дитя»

Ребенок в первые месяцы своей жизни учится всему у матери. В том числе благодаря общению с матерью он формирует свою эмоциональную и психическую сферу. Основы личности закладываются в период до двух лет.

И если мать проявляет в это время **отклонения от нормы** — либо слишком эмоциональна и навязчива, либо слишком холодна и отстранена от ребенка – это увеличивает риск развития в дальнейшем зависимого поведения. Не говоря уже о тех случаях, когда ребенок видит мать в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

Как говорит сотрудник психотерапевтической группы Клиники НИИ питания РАМН Юлия Моргунова, дети судят родителей не по словам, а по делам. И если родители употребляют наркотические вещества, подросток не видит ничего противоестественного в подобной практике.

Проблемы детей 2–6 лет

Основной фактор риска развития зависимостей, появляющийся у детей 2–6 лет – синдром дефицита внимания и гиперактивности. «Такие дети неусидчивые, они не могут ни на чем сосредоточиться, они все время в хаотическом движении», — поясняет Брюн.

Очень часто, по мнению специалистов, этот синдром связан с повышением внутричерепного давления. Достаточно часто родители оставляют **чрезмерную активность** своих малышей без внимания, со временем это может увеличивать риски развития зависимого поведения.

Ошибки в раннем воспитании

«Очень часто наши пациенты воспитываются по системе теплицы. Они не знали ни в чем отказа, они на любой запрос в детстве получали «да», — говорит Брюн, — и когда эти дети вырастают и выходят во внешний мир, они вдруг видят, что этот мир совсем другой. Он может сказать «нет», он может сам что-то затребовать с бывшего ребенка. Тогда они ломаются и становятся нашими пациентами».

Чтобы избежать подобной ситуации, уже в раннем детстве **малышей надо научить** правильно воспринимать отказ от выполнения их требований. Кроме того, ребенок с самого младшего возраста должен усвоить, что у него есть не только желания, но и обязанности.

Самое важное

Из всех факторов риска развития зависимого поведения лишь на генетику невозможно повлиять. Все остальные риски раннего детства возможно минимизировать. Для этого самим родителям надо забыть даже про эпизодическое курение и прием алкоголя, приучить малыша к дисциплине и вести себя с ним естественно.

Курильщик может позвонить по телефону **8-800-200-0-200** (звонок для жителей России бесплатный), сказать, что ему необходима помощь при отказе от табакокурения, и его переключат на специалистов Консультативного телефонного центра помощи в отказе от потребления табака (КТЦ). Если все специалисты КТЦ в этом момент заняты, его номер телефона будет прислан в КТЦ по электронной почте, и в течение 1–3 дней ему перезвонят.

Обратившимся в КТЦ консультативную помощь оказывают психологи и врачи. Психологи помогают подготовиться ко дню отказа от курения, помогают найти замену ритуалам курения, вместе с обратившимся

определяют оптимальные пути преодоления зависимости, поддержат в трудные минуты борьбы с никотиновой зависимостью. Врачи проконсультируют о наиболее эффективных лечебных способах отказа от курения, дадут совет пациентам с различными заболеваниями о том, как лучше подготовиться к отказу от курения с учетом имеющихся проблем со здоровьем.

© 2013 Министерство здравоохранения Российской Федерации

Все права на материалы, находящиеся на сайте, охраняются в соответствии с законодательством РФ, в том числе об авторском праве и смежных правах.