



В

зростею правильно!

О вредных привычках для молодежи
...и взрослых



14+

«Наша молодёжь любит роскошь, она дурно воспитана, она насмехается над начальством и нисколько не уважает стариков. Наши нынешние дети стали тиранами, они не встают, когда в комнату входит пожилой человек, перечат своим родителям».

Сократ, V век до н. э.

«Я утратил всякие надежды относительно будущего нашей страны, если сегодняшняя молодёжь завтра возьмет в свои руки бразды правления, ибо эта молодёжь невыносима, невыдержанна, просто ужасна».

Гесиод, VIII век до н. э.

«Наш мир достиг критической стадии. Дети больше не слушают своих родителей. Видимо, конец мира уже не так далёк».

Египетский жрец, XX век до н. э.

«Молодёжь растленна до глубины души. Молодые люди злокозненны и нерадивы. Они никогда не будут походить на молодёжь былых времён. Молодое поколение сегодняшнего дня не сумеет сохранить нашу культуру».

Надпись в Вавилоне 5000 лет тому назад.



Привет!

Эта книга *о тебе и для тебя*. В ней ты найдёшь немало интересных сведений об особенностях своего возраста и скрытых причинах своего поведения. Она поможет тебе лучше понимать себя и окружающий мир.

А ещё это книга для твоих родителей и учителей. Во все времена взрослым казалось, что подрастающие поколения слишком безответственны, взбалмошны и ненадёжны. А молодые люди, в свою очередь, жаловались, что взрослые их не понимают и излишне ограничивают. Хотим мы того или нет, нам необходимо находить общий язык. И эта книга поможет тебе понять взрослых, а им – тебя.

Тебе, конечно, не раз приходилось слышать от взрослых об опасности вредных привычек. Но могу поспорить, что самого интересного про них ты ещё не знаешь. Откуда берутся вредные привычки? Что такое зависимое поведение? Как вырасти сильной независимой личностью? Разобраться в этих вопросах тебе поможет эта книга.

Чем молодые люди отличаются от взрослых?

Подростки и молодёжь с точки зрения разных наук.

Поведение нормальное и не очень.

*Хотя мир в целом продвигается вперёд,
молодёжи приходится всякий раз начинать сначала.*

Иоганн Гёте

Каждый взрослый человек когда-то был молодым. Но о том, каково это было, со временем многие забывают. Поэтому для начала мы напомним всем, что такое молодой возраст. Ведь на этот непростой вопрос можно ответить по-разному.

Юрист скажет, что молодость – это возраст, когда человек становится совершеннолетним. С точки зрения права, совершеннолетие – это тот момент в жизни, начиная с которого человек может самостоятельно осуществлять свои гражданские права и обязанности, нести юридическую ответственность за свои поступки. Согласно ст. 60 Конституции Российской Федерации, совершеннолетие наступает в 18 лет. В законодательстве других стран этот возраст варьируется от 14 лет до 21 года.

Психолог скажет, что молодость – это переход из состояния детства в состояние взрослости, который длится довольно долго. Примерно с 11 до 15 лет человек пере-



живает резкие изменения в организме и поведении. Этот возраст называют подростковым. А возраст примерно с 16 лет до 21 года называют юношеским.

Самое же интересное о молодом возрасте говорят социологи.

Они утверждают, что подростки – это самая непостоянная и активная часть общества. Во многом благодаря подросткам общество развивается и движется вперёд. По законам, заложенным самой Природой, подростки склонны экспериментировать с новыми формами поведения, которые не-

свойственны старшим поколениям. Эту «непохожесть» поведения подростков на поведение взрослых

Справка

Юриспруденция или правоведение – наука, изучающая правовые отношения между людьми и свойства государства.

Социология – наука о строении и свойствах общества.

Психология – наука о поведении человека.

Этология – наука о сравнительном поведении человека и животных.

социологи даже называют специальным термином – подростковая *девиантность*. От английского «отклонение» это слово означает поведение, отклоняющееся от общепринятых норм.

Большинство взрослых ведут себя, как и положено вести себя взрослым, то есть, как говорят социологи, – нормально. Но большая часть молодёжи нормально вести себя не желает именно в силу своей повышенной природной активности. И конечно, подростковые эксперименты не всегда нравятся взрослым. Особенно если эти отклонения *негативные*, когда поведение представляет опасность и для самого подростка, и для общества. Курение,

употребление алкоголя или наркотиков, участие в криминальных бандах или религиозных сектах, переизбыток, малоподвижный образ жизни, увлечение азартными играми и опасными приключениями, наверное, ты знаешь и другие примеры негативных отклонений поведения.

Но ведь существуют и *позитивные* отклонения! Что это такое? Человеческая история создавалась наиболее активными, одарёнными

и обычно молодыми людьми, которые совершали географические и научные открытия, развивали новые технологии и типы социальных отношений, создавали великие произведения искусства, в итоге меняя образ жизни всех людей и расширяя жизненное пространство человечества. *Позитивные отклонения* – это достижения людей, которые испытывают жажду познания, творчества и открытий, не боятся совершать ошибки и видят свое призвание в том, чтобы делать что-то новое, чего до них никто и никогда не делал.

Всем было бы лучше, если бы в поведении людей было побольше позитивных и поменьше негативных отклонений. Тогда бы здоровых людей было больше, а общество быстрее бы развивалось. Поэтому, когда взрослые пытаются оградить тебя от опасностей и вредных привычек, они это делают не из занудства, а потому, что от каждого из нас зависит, какой наша страна будет завтра. Это обязанность взрослых – направлять естественную активность и тягу к экспериментам детей на полезные вещи, а не на саморазрушение.

Главные идеи

- ✓ Подростки – часть общества с самым непредсказуемым поведением. Во многом благодаря этой «непредсказуемости» общество обретает новые возможности, которые в нашем быстро меняющемся мире могут оказаться более успешными, чем достижения старших поколений.
- ✓ Подросткам важно экспериментировать - неважно с чем, и чувствовать себя первооткрывателями - неважно чего. Это могут быть эксперименты и открытия чего-то полезного и интересного. А могут быть приключения, опасные для жизни и здоровья.
- ✓ Если у подростков нет возможности заниматься чем-то полезным и интересным, они начинают искать опасные занятия. Во многом от взрослых зависит, на что именно будет направлена активность подростков.

Тайны возраста

Возрастные кризисы. Правила взросления.

Прогресс — это способ человеческого бытия.

Виктор Гюго

В течение жизни человек проходит через несколько стадий взросления – **возрастные кризисы**, которые он вынужден преодолевать, развивая в себе новые качества. Изучением и описанием этих кризисов занимается специальный раздел науки – **возрастная психология**. Некоторые из этих кризисов ты уже ощутил на себе. Другие кризисы тебе ещё предстоят. Знать о них заранее, значит быть уже наполовину готовым к их преодолению.

Кризис новорождённого



Рождаясь, ребёнок попадает в новый для себя мир. Свет, запахи, звуки, воздух, дыхание, гравитация – всё, к чему мы привыкли, для новорождённого – неизбежное и неприятное открытие. С этого момента ему приходится начинать быть самостоятельным и учиться контролировать своё поведение. Сначала ребёнок располагает только системой рефлексов и инстинктов. Но его мозг стремительно обучается. Теперь главное занятие ребенка – исследование всего, до чего можно дотянуться. И очень важно для родителей поддерживать в ребёнке его стремление к позна-

нию и стараться обходиться без ненужных ограничений, потому что с возрастом способность мозга к обучению будет только уменьшаться. Упущенные возможности в детском развитии не восполняются никогда.

Кризис трёх лет

Очень быстро знания об окружающем мире накапливаются, и ребёнок начинает осознавать разницу между собой и другими людьми. Он начинает ощущать себя самостоятельной личностью. Теперь он со скандалом пытается отстаивать собственные гастрономические предпочтения, становится упрямым, отвергает попытки помощи и старается делать всё самостоятельно, а в лексиконе прочно укореняется слово «я». Плюс ко всему ребёнок начинает пробовать на прочность установленные родителями правила и ограничения, и родителям приходится нелегко.



Упорство, с которым трёхлетний ребёнок отстаивает свою точку зрения, инстинктивно – так формируется способность добиваться результатов в жизни. Хорошие родители не противодействуют упрямству ребёнка, но стараются перенаправить его

на что-нибудь если не полезное, то хотя бы приемлемое.

Кризис семи лет



Поступление ребёнка в школу влечёт за собой множество изменений в его жизни, к которым приходится быстро приспосабливаться. Кроме родителей в жизни ребёнка появляются новые авторитетные фигуры – учителя. Игровая деятельность сменяется на учебную. К домашним правилам поведения добавляется школьный распорядок дня и повышается уровень ответственности за свои поступки. Круг общения ребёнка резко расширяется, и родители уже не могут помочь ему в установлении контактов с другими детьми. Все эти изменения требуют от ребёнка развития множества новых навыков, необходимых для вступления во взрослую жизнь.

Подростковый кризис

Он приходится на возраст 11–15 лет и связан с бурными изменениями в физиологии человека, которые затрагивают все стороны его жизни. Подросток уже не может думать о

себе просто как о ребёнке. Половое созревание вынуждает его осваивать роль мужчины или женщины и впервые почувствовать себя взрослым.

Подростки ориентируются в своём поведении на образцы мужественности или женственности, которые они перенимают, в первую очередь, от родителей. В этом возрасте резко повышается интерес к своей внешности и оценке восприятия себя окружающими.

Повышенная чувствительность и раздражительность, беспокойство, быстрая возбудимость, неудовлетворённость собой, физическое и душевное недомогание, а также драчливость и капризность – обычные проявления «гормональных бурь» – быстрого физического и биохимического развития организма подростка.

Подростки перестают делиться с родителями информацией о своей личной жизни. Любое замечание в адрес ребёнка способно



вызвать всплеск эмоций, ссору и конфликт. Подростки начинают стесняться вербальных и тактильных выражений любви со своими родителями. В то же время подростка тянет в компанию сверстников, которые теперь становятся главным кругом общения.

Там они начинают применять навыки социализации на практике – впервые заводят собственный круг знакомств независимо от взрослых и учатся выстраивать отношения в группе: приобретают социальный статус, осваивают социальные роли.

В своей компании подростки удовлетворяют одну из базовых потребностей человека – принадлежности к группе, которая в этом возрасте для них предстаёт маленькой моделью всего общества. Именно поэтому подростки обычно очень болезненно реагируют на неудачи и неодобрение со стороны других сверстников.

Важными становятся мировоззренческие вопросы и поиск ответов на них. В этом возрасте у человека впервые складывается собственная картина мира, и ему важно понять её границы, ответить самому себе на вопросы о пределах возможностей поведения и познания: что находится за пределами дозволенного, известного, познаваемого?

У большинства подростков этот интерес обычно реализуется в повышенном увлечении книгами, фильмами и другими источниками информации, помогающими разобраться в сложных вопросах. Но если у подростка нет возможности получить

достаточно знаний об окружающем мире, он может начать испытывать тягу к опасным вещам: травматичным видам спорта, небезопасным и криминальным приключениям или опьяняющим веществам.

Окончание подросткового кризиса связано с завершением телесного созревания. Перед подростком открываются новые источники радости, к которым он до этого времени не был восприимчив: познание нового, совместная деятельность, взаимопомощь, чувство Природы, сознательное переживание прекрасного, любовь.

Кризис юности

Возрастные границы этого кризиса у разных людей могут сильно отличаться, но считается, что он длится от 16 до 20 и более лет. Всё зависит от того, насколько человек быстро и успешно решает ряд новых жизненных задач:

– окончательного преодоления затруднений подросткового возраста



та и осознания себя полноценным членом общества;

- выхода из-под привычной опеки родителей, начала самостоятельной жизни и, возможно, создания собственной семьи;

- обретения финансовой независимости, профессионального самоопределения и начала построения своей карьеры.

Юношеский возраст – это период становления устойчивого самосознания, внутреннего мира и стабильного образа «я». В течение юности молодой человек путём проб и ошибок стремится найти своё место в обществе. И в итоге либо становится полноправным взрослым, либо, не сумев адаптироваться к взрослой жизни, он психологически «застревает» в подростковом возрасте.

Юноши и девушки стремятся быть со взрослыми на равных и хотели бы видеть в них друзей и советчиков, а не наставников. В отличие от подросткового возраста, молодые люди интенсивно осваивают модели взрослого поведения и поэтому ищут совета и дружбы у старших по возрасту.

Влияние родителей и сверстников на молодых людей не исключают друг друга. Наибольшие шансы на успешное преодоление кризиса юношеского возраста имеют молодые люди, у которых есть одновременно устойчивые эмоциональные связи и с группой сверстников, и со своими родителями. Идеальной является ситуация, когда родители юноши или девушки дружат с его или её компанией и могут проводить время вместе.

Кризис среднего возраста

Наступает в 30 – 40 лет и связан с осознанием ограниченности своих сил и жизненных достижений. Его также называют кризисом смысла жизни. На место юношеских мечтаний о жизненных планах приходят взвешенные оценки своих способностей и возможностей. Для многих этот кризис оборачивается достаточно тяжёлым осознанием потраченных впустую лет, упущенных возможностей или неверно выбранной жизненной стратегии. С этим возрастом связан высокий риск самоубийств.

Преодоление кризиса возможно, если человек находит в себе силы к мобилизации своих ресурсов, переосмыслению жизненных целей, исправлению своих ошибок и пытается, несмотря ни на что, реализовать свои жизненные планы. Часто для преодоления этого кризиса приходится полностью менять образ жизни.



Кризис окончания профессиональной деятельности

Этот кризис случается во время выхода на пенсию, когда, с одной стороны, у человека сохраняется трудоспособность и желание приносить пользу, с другой стороны - человек уже может быть не востребован в своей профессиональной сфере. Потеря привычного жизненного ритма, когда утром незачем спешить на работу, отсутствие общественно важных дел, за которые нужно нести ответственность, недостаток привычного круга общения сами по себе могут вызвать депрессию и ухудшение состояния здоровья.

Вместе с тем это возраст окончательного формирования личности и осознания себя не только членом общества, но и уникальной индивидуальностью. Человек получает хорошую возможность преобразовать весь свой жизненный, профессиональный опыт и накопленные знания в мудрость, необходимую следующим поколениям.

Внимательный читатель наверняка заметил, что ранние возрастные кризисы в большей степени отражают биологическую природу, а поздние

– социальную сущность человека. Причем поздние, «социальные» возрастные кризисы – это новоприобретение XX века. Еще в конце XIX века средняя продолжительность жизни (с учётом младенческой смертности) составляла в России всего лишь 32 года (в Англии - 33 года, в Бельгии - 32, в Голландии - 34 года). В ряде африканских стран она и сегодня остаётся примерно на этом уровне.

Резкое увеличение средней продолжительности жизни в развитых странах началось только в XX веке в результате роста экономического благосостояния, улучшения бытовых и санитарных условий, успехов медицины и её доступности всем слоям населения. Сегодня в России она составляет 70 лет.



Главные идеи

- ✓ Каждый возрастной кризис ставит человека перед противоречием, которое вынуждает прилагать усилия и развивать в себе новые навыки.
- ✓ Подростковый кризис несёт в себе противоречие между желанием остаться в детстве и необходимостью становиться во всех отношениях взрослым.
- ✓ С преодолением каждого кризиса человек становится всё более самостоятельным, а нежелание преодолевать возрастные кризисы делает человека зависимым от разного рода причин и обстоятельств.



Отцы и дети

**Конфликт поколений. Инстинктивные основы поведения.
Стратегия воспитания.**

*Переходный возраст – тот возраст, когда твои родители внезапно начинают вести себя неадекватно.
Неизвестный подросток*

Обязанность всех родителей, воспитателей и учителей – ограждать детей от опасностей и передавать им знания и опыт, необходимые для взрослой жизни (кстати, когда-нибудь и тебе придётся заниматься тем же самым). Проблема, однако, в том, что дети и взрослые смотрят на необходимость воспитания по-разному.

По своему опыту ты, конечно, знаешь, что взрослым нередко прихо-

дится идти на различные ограничения и наказания. И дети до подросткового возраста обычно воспринимают эти ограничения с пониманием. В конце концов, когда-то все мы были в беспомощном возрасте и смогли выжить только благодаря заботе и постоянному вмешательству взрослых. Но вот с детьми-подростками у родителей уже возникают проблемы. Почему это так, нам поможет понять

этология – наука о сравнительном поведении человека и животных.

С наступлением половой зрелости молодое поколение у всех стай-

ных высокоразвитых видов животных (от птиц до приматов) проходит подростковую стадию. Молодые особи отчуждаются от взрослых и обособливаются в кругу своих сверстников. Так действуют инстинкты – врождённые поведенческие программы, заставляя детей начинать самостоятельную жизнь.

Интересно, что у животных именно молодёжь проявляет инициативу к распаду семьи. Подростки начинают целенаправленно раздражать своих родителей и инстинктивно проявлять такое поведение, которое становится нестерпимым для взрослых. Похожие врождённые инстинкты действуют и у человека.

Для любознательных

✓ Человеческие инстинкты – что-то вроде автопилота: с одной стороны – пилот (разум) управляет самолётом (поведением), с другой – пилот может и отвлечься от штурвала или даже лечь поспать. Инстинкты часто сами вмешиваются в управление нашим поведением, причём не информируя об этом нас. Человек может и не замечать, что действует «на автопилоте», то есть на инстинктах.

✓ Человеческий разум – венец эволюции, приобретение дорогое и энергозатратное. С обычными ситуациями инстинкты могут справиться и сами, не отвлекая разум по пустякам. Зачем его нагружать, когда есть множество простых программ поведения, проверенных тысячами и миллионами лет эволюции? Разум включается для решения сложных и нестандартных задач, с которыми простоватые инстинкты справиться не в состоянии.

✓ Многие наши инстинкты формировались в глубокой древности и достались нам по наследству от животных. Большинство из них действительно необходимы нам и сегодня. Но другие устарели. Третьи ослабились. А четвёртые нас не украшают, и с ними мы боремся, как можем – и с помощью других инстинктов, и с помощью разума.



Однако с тех пор, как человек преодолел животное состояние, произошли два важных изменения. Во-первых, сегодня человечество представляет собой несравненно более сложное, чем у животных, сообщество, состоящее из многих социальных институтов, которые регулируют наше поведение. А во-вторых, человек увеличил срок заботы о своём потомстве. Ведь для того, чтобы передать следующим поколениям весь багаж знаний, умений и навыков, необходимых для адаптации в сложном человеческом обществе, требуется много времени.

Поэтому взросление и самостоятельность детей наступают значительно позже их биологической зрелости. Современные подростки остаются полностью зависимыми от родителей юридически, территориально и материально. Дети не могут просто так покинуть родительскую семью только из-за возникших трудностей общения. Поэтому, когда инстинктивная программа распада семьи начинает действовать у человека, она порождает вечную «проблему отцов и детей».

Впрочем, у конфликта поколений есть и другие причины. В их основе тоже лежат инстинкты, которые есть у подростков, но которых уже нет у взрослых. Эти инстинкты и порождают непонимание, которое испытывают подростки и взрослые при общении друг с другом. Что же это за инстинкты?

Формирование общественной иерархии



Главная задача подросткового развития – освоение законов социальной иерархии, которые действуют во взрослом обществе. Почему иерархию выгоднее начинать формировать в подростковом, а не во взрослом возрасте? Потому что

меньше опасность серьёзных ранений или гибели соперников в случае споров и конфликтов. Обычно в животном мире подростки, в отличие от взрослых, ещё не умеют наносить друг другу серьёзные травмы, их драки сравнительно безопасны.

Формирование самостоятельных групп из молодых особей особенно важно для стайных животных, имеющих постоянный ареал обитания (которыми были и предки современного человека). Проблема в том, что на одном месте доступная еда всегда ограничена. При перенаселённости её становится слишком мало. А молодые и сплочённые коллективы, по сути банды, – отличный инструмент для вытеснения соседних племён и расширения своего жизненного пространства.

Именно перенаселённость и недостаток еды были причиной большинства войн, географических открытий и переселений народов в истории человечества. И совершались они коллективами, состоящими в основном из молодёжи. По тому же принципу формируется и современная армия – она состоит из молодых мужчин, только перешагнувших подростковый возраст и инстинктивно наиболее готовых к военной иерархии, дисциплине и боевым действиям.

Дружба и клубы

Сплочённость подростковых коллективов была бы не очень устойчивой без инстинкта дружбы. Благодаря дружбе подростки образуют устойчивые компании, в которых важна не иерархия, а проведение



времени вместе. Этологи называют такие компании клубами, имея в виду и животных. Суть клуба состоит в том, что подростки собираются вместе и уединяются от взрослых особей. Подростки не могут объяснить, почему им так хочется без всякой видимой цели бродить по улицам или собираться вместе – в квартирах, на площадках и в разного рода укрытиях. Сегодня роль таких убежищ от взрослых выполняют собственно клубы, бары, дискотеки и кафе.

Взрослые опасаются подростковых клубов. И во многом страх этот тоже инстинктивный и древний – кто знает, что взбрѣдет в буйные головы группы ещё молодых, но уже достаточно физически сильных особей?

Демонстративное поведение

– инстинкт, который требует вести себя так, чтобы на подростка обратили внимание, запомнили, узнавали. Кому-то удаётся прыгнуть



дальше всех или стать победителем всех олимпиад по физике. Но большинству подростков остаётся выделяться чем-нибудь попроще: внешним видом, неожиданными поступками или странными идеями. Главное - сделать что-то, чего не делают другие сверстники. Хотя бы начать курить раньше остальных.

Одна известная исследовательница поведения шимпанзе в природе описала забавный случай, когда молодой, ничем не выделявшийся самец нашёл пустую канистру и стал по ней громко стучать. Владелец престижной шумной новинки этим резко повысил свой статус среди молодых шимпанзе. Однако свой престиж таким образом можно поддерживать, только пока остальные не обзаведутся такой же вещью или не освоят новое действие. А это происходит очень быстро. И поэтому инстинкт демонстрационного поведения крайне важен для распространения новых знаний и навыков среди подростков. Ведь он толкает их не только на безрассудные, но и на полезные поступки. Чем и пользуются хорошие родители, педагоги и психологи.

Громкая музыка

Любовь подростков к громкой музыке и коллективным кричалкам на стадионе берёт свое начало в голосовых соревнованиях обезьян в тропическом лесу. Цель такого демонстративного поведения — показать соседним группам мощь и единство своей группы.

После участия в демонстративном шуме каждый чувствует себя

увереннее, особенно если его группа перекричала соседние. В ритмичном грохоте, выкрике, топоте и движении боевой группы мужчин хорошо видна её прародительская основа.

Во второй половине XX века впервые в истории человечества громкие музыкальные инструменты и средства воспроизведения звука массово и бесконтрольно со стороны взрослых оказались в руках подростков. И конечно, они этим сразу воспользовались.



Риск, творчество и секс

Нетрудно заметить, что подростки и молодёжь склонны к рискованному поведению больше, чем взрослые. Под рискованным поведением обычно понимают правонарушения и преступления, употребление наркотиков, травмоопасные развлечения и виды спорта и другие проявления, представляющие угрозу для здоровья и жизни. Самый «рискованный» возраст - 15-20 лет. К 25-30 годам человек обычно «остепеняется», его поведение становится нормаль-

ным, таким же, как и у большинства взрослых людей.

Интересно также заметить, что возраст выдающихся людей, в котором они делают свои главные открытия в науке или создают шедевры искусства, колеблется около 25-35 лет. Но ведь такие достижения случаются не вдруг, а только после многих лет работы. То есть основные усилия талантливые люди совершают уже в 15-25 лет. И этот же возраст – главный период жизни для романтики и поиска брачного партнера.

Таким образом, получается, что интерес к рискованному поведению, творческой деятельности и противоположному полу проявляется примерно в одно и то же время. И это неспроста. Объяснение такому совпадению нам даёт биологическая *теория полового отбора*. Она утверждает, что в целях привлечения наиболее подходящего брачного партнёра люди, и особенно мужчины, используют все имеющиеся у них таланты. Вспомним хотя бы Тома Сойера, который однажды продемонстрировал широкий набор своих способностей у дома Бекки Тэтчер.

В древние и опасные времена девушки выбирали мужчин за их готовность с риском для жизни защищать будущее потомство. По мере гуманизации человеческого общества девушки начали больше ценить в мужчинах их ум и творческие способности, в большей мере необходимые для

выживания потомства в современном мире. Впрочем, жизнь и сегодня остаётся достаточно опасной и спрос на рискованное поведение мужчин со стороны девушек сохраняется.

Как мы видим, Природа пока не возлагает больших надежд на нашу разумность. Врождённые программы поведения – инстинкты, проверенные миллионами лет эволюции, необходимы человеку для выживания и сегодня. Но они же подчас становятся причиной непонимания друг друга подростками и взрослыми. Зная об инстинктивных

основах нашего поведения, мы можем минимизировать их возможные негативные последствия.

Подросткам следовало бы с пониманием относиться к воспитательным усилиям взрослых. Ведь перед взрослыми стоят очень непростые вопросы. Каким должно быть воспитание? Как взрослым нужно поступать, когда ребенок делает что-то такое, последствия чего непредсказуемы? Разрешить ему это делать или запретить? Конечно, дети должны сами исследовать окружающий мир и учиться быть самостоятельными и ответственными за свои поступки. При этом они себе неизбежно будут «набивать шишки». Но как не перейти ту грань, за которой «шишки» станут слишком большими?

Поразмышляй об этих вопросах. Сегодня их приходится решать твоим родителям и учителям. А когда-нибудь их придётся решать тебе.





Советы взрослым

✓ Воспитание самостоятельности. Уровень запретов и наказаний не должен превышать уровня осознанности подростка (или группы подростков) и его готовности к самостоятельности и сотрудничеству с взрослыми. Родители и педагоги должны точно чувствовать ситуации, когда ребёнок нуждается в наставлениях и ограничениях, а когда он способен действовать самостоятельно. В вопросах, в которых ребёнок может действовать сам, важно поощрять и стимулировать его самостоятельность, ответственность и независимость. Именно воспитание и поддержка самостоятельности в ребёнке является залогом доверительных отношений в семье и преодоления им любых жизненных трудностей в будущем.

✓ Взрослый должен быть лидером. Дети должны видеть лидеров в лице родителей и учителей, поскольку так они получают свой первый урок о правилах социальной иерархии, которым им предстоит подчиняться в будущем. Подражание взрослым – один из инстинктивных способов обучения, которым дети пользуются неосознанно. Подростки подсознательно ищут фигуру лидера среди взрослых специально для подражания ему. Поэтому взрослые, рассказывающие детям о необходимости здорового образа жизни, сами должны поддерживать хорошую физическую форму и быть свободными от вредных привычек. А родители, которые не хотят, чтобы их дети были склонны к насилию и жестокости, сами должны демонстрировать разумное и взвешенное поведение в семейных и прочих конфликтах.

✓ Инстинкты нельзя победить, но их можно возглавить. Играя громкую музыку или исследуя в составе своей «банды» территорию ближайшей стройки, подросток, с одной стороны, по-прежнему остаётся современным разумным человеком, а с другой стороны, он охвачен древним инстинктом и извлекает из него первобытное наслаждение. Помочь подросткам проходить возраст «банд» в игровой форме, не давая проявляться жестокости, вандализму, опасным и криминальным поступкам – наша несомненная и ясная обязанность. Все инстинктивные проявления подростка могут быть с не меньшим для него удовольствием реализованы в той или иной социально приемлемой форме: в подростковых клубах, туристических группах, исследовательских и театральных кружках, спортивных или интеллектуальных командах. Инстинкты подростков необходимо сделать не врагами, а помощниками воспитательного процесса.

Главные идеи

- ✓ Поведение человека управляется не только разумом, но и инстинктами – врождёнными программами. Это как айсберг, в котором маленькая надводная часть – разум – покоится на скрытом от глаз фундаменте инстинктов.
- ✓ Поведение молодых людей в большей степени инстинктивно, чем поведение взрослых. Поэтому порой им бывает сложно понимать друг друга.
- ✓ Воспитание подростков не сводится к простому выбору между запретами и попустительством. Оно должно быть нацелено на формирование самостоятельности, ответственности и взаимного доверия.

Как стать несчастным без посторонней помощи?

Формула несчастий: зависимое поведение шаг за шагом.

*Счастливы, кто независим,
но как трудно быть счастливым, то есть независимым.*

Николай Карамзин

Подростки стремятся повзрослеть: хотят быть успешными, начать зарабатывать деньги, быть популярными у своих сверстников, иметь крутые гаджеты, машину или даже прославиться. Однако немногие задумываются о том, что внешние атрибуты взрослости – это ещё не сама взрослость. Взрослым человека делает независимость, ответ-

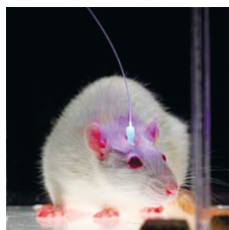
ственность, воля, знания об окружающем мире. Без этих внутренних качеств человек может вырасти, но так и не повзрослеть, и не почувствовать радости от денег, машины, любви или славы, то есть - не стать счастливым.

Все люди несчастны по-своему. Но в основании всех или почти всех несчастий человека лежит один и тот же сценарий. Его называют *зависимым поведением*, а по-научному - *аддикцией*. Мы подробно поговорим о том, что это такое, чтобы научиться вовремя распознавать признаки зависимости в своём поведении и избавляться от них.

Начнём с одного знаменитого эксперимента, который состоялся в далёких 1950-х годах. Тогда биологи ещё только приступали к серьёзным исследованиям человеческого мозга. А поскольку мозг человека чем-то похож на мозг животных, то некоторые эксперименты прово-



дились на крысах. Чтобы понять, за что отвечает тот или иной отдел мозга, биологи использовали нехитрую методику: вживляли маленькие электроды в разные точки мозга подопытной крысы, подавали слабый разряд тока и смотрели, как она будет себя вести. Таким образом у крыс удавалось вызывать самые разные эмоции и поведенческие проявления: ярость, страх, возбуждение, подавленность, оцепенение, сон и т.д. Это означало, что точки мозга, в которые вживлялись электроды, отвечали именно за эти переживания.



Надо сказать, что крысам эти процедуры не особенно нравились, они всё время норовили удрать от экспериментатора.

Но однажды, при изучении очередного участка мозга, после двух-трех электросигналов подопытная крыса не стала убегать, а наоборот - упорно стремилась к экспериментатору и к тому месту, где получала электрический импульс, даже если её отгоняли. Так были обнаружены «центры удовольствия» – участки мозга, которые отвечают за все наши приятные переживания – удовольствие, блаженство, счастье.

Потом исследователи задались вопросом - а что будет, если крысам с вживлёнными в «центры удовольствия» электродами дать возможность самим включать и выключать ток? Оказалось, что крысы, как только обнаруживали связь между

кнопкой и сигналом в мозг, начинали нажимать её всё чаще и чаще. Некоторые крысы не могли делать больше ничего, кроме как продолжать нажимать на кнопку бесчисленное количество раз и, в конце концов, доводили себя до изнеможения, судорожного припадка или до смерти от нервного истощения.

Оставалось вопросом – действительно ли крысы чувствуют удовольствие, которое заставляет нажимать на кнопку, или они это делают по какой-то другой причине? Ответ на этот вопрос дали эксперименты с людьми – пациентами, которых пытались вылечить с помощью электростимуляции мозга. Так, один из пациентов в ответ на стимуляцию продемонстрировал сильнейшее психическое и сексуальное возбуждение. Он делал серии по 1000 и более нажатий, очень активно противился попыткам отобрать у него кнопку - то есть в целом его поведение было, как и у экспериментальных животных.



Однако со слов пациента выяснилось, что удовольствие он получал только в начале электростимуляции, а во время эксперимента его субъективный рейтинг счастья и удовлетворённости жизнью резко и катастрофично падал. Свои ощущения пациент описывал как острое, болезненное и неудержимое влечение, не имеющее выхода и не приносящее облегчения!

Так был открыт механизм формирования зависимого поведения. И сейчас мы посмотрим, как оно развивается в разных жизненных ситуациях.

Переедание

Кто не любит поесть, особенно вкусно? Вспомним, много ли важных мероприятий в нашей жизни обходится без праздничного стола? И это неудивительно, ведь только последнюю сотню лет человечество не страдает от массового недоедания. Голод был постоянным спутником наших предков, и поэтому всё, что связано с едой, особенно насыщенной жирами и сахаром, вызывает у человека сильное чувство удовольствия.

Однако для многих доступность еды превращается в проблему. Сегодня впервые в истории люди страдают больше от избыточного веса, нежели от недоедания. Избыток сахара в крови, лишний вес и малоподвижный образ жизни – главные причины заболеваний сердечно-сосудистой системы, которые уносят больше всего жизней. К ним можно прибавить диабет и рак. Можно сказать, что избыток еды сегодня убивает человечество в тех же мас-



штабах, в каких когда-то его убивал её недостаток. Поэтому медики сегодня уделяют большое внимание мотивированию людей к здоровому образу жизни - контролю питания и занятиям спортом.

Первые признаки формирования привычки к перееданию знакомы каждому человеку – это стремление поесть, даже когда, вроде, и не хочется. Склонность к перееданию обычно формируется как реакция на стрессовые ситуации. При этом человек нервно поглощает большое количество пищи, не обращая внимания на её вкус и не получая от еды удовольствия, а только пытаясь таким образом справиться с неприятными переживаниями.

Кроме излишнего веса, привычка к перееданию может привести к серьёзному заболеванию – нервной булимии. Страдающие этим заболеванием, чтобы облегчить своё беспокойство, начинают неограниченно есть, глотают пищу не разжёвывая, настолько быстро, насколько это



возможно, что иногда приводит к смерти. Преодоление булимии обычно требует комплексного лечения под контролем врача-психиатра.

Пристрастие к азартным играм (лудомания, гемблинг)

До изобретения сельского хозяйства, то есть большую часть своей истории, человек жил охотой и собирательством. В жизни наших далёких предков очень многое зависело от удачи. Попадётся ли съедобное растение, удастся ли поймать зверя? Ничто не могло сравниться с удовольствием от удачных дней, когда можно было вдоволь поесть и накормить семью. Подсознательная память об удачной добыче жива и сегодня. Охота, рыбалка, поиск в лесу грибов остаются популярными способами развлечения и отдыха.

Исследования показывают, что современный городской человек больше радуется случайно найденным или выигранным вещам, чем запланированно приобретённым.

Игры с элементами удачи и случайности вызывают охотничий азарт. Когда-то он помогал нашим предкам проявлять настойчивость в поиске пищи, а сегодня стал причиной популярности азартных игр – карт, рулетки, игровых автоматов, лотереи, ипподрома, игре на бирже, петушиных



боёв и многих других соревнований, связанных со случайностью. Наличие денежного приза, а не только абстрактного выигрыша, очень подогревает интерес. И для некоторых он становится слишком сильным.

Люди, увлекающиеся азартными играми, склонны к самомистификациям. Они верят в свою особенную удачу и избранность. Им кажется, что они видят закономерности в случайных процессах. А когда эти закономерности себя не оправдывают, такие люди выказывают необоснованный оптимизм, разного рода самооправдания и фантазии. Игроки уверены, что однажды случится крупный выигрыш, который покроет все предыдущие потери. Такую трансформацию личности наглядно показал Достоевский в своём до некоторой степени автобиографичном романе «Игрок».

В первый раз человек играет из любопытства, от нечего делать или за компанию. Первые удачи радуют, а процесс игры предстает в новом восхитительном свете. Потом игрок пытается повторить свой выигрыш, однако наступают закономерные поражения. Но вместо потери интереса к игре они, напротив, только стимулируют дальнейшую заинтересованность, поскольку в дело вступает азарт. Постепенно притягательная сила вероятного выигрыша затмевает все доводы разума и окружающих. Первоначальное удовольствие от игры сменяется отчаянными попытками доказать себе необходимость её продолжения.

Для игрока не существует ничего, кроме игры. Она съедает всё

время и все деньги. Игра – его единственный пламенный мотив, побеждающий не то что здравый смысл, а стремление к выживанию. Копящиеся долги, нарушение социальных связей, потеря социального статуса, трудноразрешимые жизненные задачи, проблемы с законом – главные спутники патологического игрока.

Зависимость от интернета



Развитие средств хранения информации и передачи её на большие расстояния – необходимое условие существования сложного общества. Человечество проделало гигантский путь от наскальных рисунков и изобретения письменности до фотографий котиков на экранах наших компьютеров. И путь этот был проделан могучей силой инстинкта поиска новых впечатлений и ощущений. Этот инстинкт заставлял наших далёких и не очень предков искать новые источники пищи, совершать географические открытия, получать новые знания об окружающем мире, исследовать, налаживать торговые и прочие связи с другими народами – словом, расширять своё жизненное пространство. Значение этого инстинкта для выживания человеческого общества не стало меньше и в наши дни.

В фантастических романах XIX века на радио возлагались большие надежды, с его появлением и распространением ожидалось достижение всеобщего счастья человечества. Однако позже по этому поводу Илья Ильф заметил: «*Вот радио есть, а счастья нет*». В середине XX века появилось массовое телевидение, и для огромного количества людей открылись новые горизонты доступной информации по сравнению с радио.

Интернет, получивший широкое распространение в конце XX века, не идёт ни в какое сравнение с телевидением по разнообразию доступного медиа-контента. А главное, появилась возможность управлять

тем, что ты читаешь, видишь или слушаешь. Неудивительно, что люди проводят много времени с источником информации, способным доставлять столько пользы и разнообразных впечатлений.

Однако разные люди ведут себя в интернете по-разному. Одни используют интернет как незаменимый инструмент для работы, учёбы, общения, а также для покупки билетов на самолёт, бронирования гостиниц, поиска книг, совершения покупок, просмотра новостей и вообще всего, что составляет повседневную жизнь. Как правило, такие люди не испытывают проблем с переключением внимания



Наличие у человека интернет-зависимости определяют по следующим признакам:

- ✓ постоянная готовность принять из сети новую информацию вне зависимости от её ценности;
- ✓ навязчивое и бесцельное блуждание по интернет-ресурсам, его сложно преодолеть и «оторваться» от компьютера;
- ✓ навязчивое желание проверить почту, сообщения в социальной сети и т. д. Есть даже такой анекдот, что сила воли – это когда ты увидел, что у тебя есть новое сообщение, но спокойно выключил компьютер и лёг спать;
- ✓ большие объёмы переписки, постоянное участие в социальных сетях, чатах, форумах, избыточность знакомых и друзей в сети;
- ✓ беспокойство и тревога, усиливающаяся в отрыве от компьютера;
- ✓ жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени в интернете;
- ✓ пренебрежение проблемами в повседневной жизни – в семье, на учёбе, на работе из-за нехватки времени.



между сетью и повседневными делами в «реальном мире» - даже сегодня, когда компьютеры и мобильные устройства с выходом в интернет стали необходимой обыденностью.

Но для некоторых людей интернет стал настоящей альтернативной реальностью, в которой происходят главные события жизни, с которой связаны самые сильные переживания. Считается, что такие люди испытывают трудности с адаптацией в обществе и пытаются подменить социальную активность активностью в виртуальном мире.

Однако интернет не может заменить человеку живой общественной жизни, он может только предоставить для неё дополнительные технические средства. Поэтому погружённые в интернет люди сначала испытывают воодушевление от открывшихся новых возможностей, но потом – нарастающую неудовлетворённость, которую пытаются восполнить с помощью ещё большей активности в интернете.

Впрочем, многие специалисты сомневаются в существовании интернет-зависимости. Они считают, что жертвы интернета – люди со сниженными способностями к адаптации, которые до изобре-

нения интернета точно так же тратили время впустую в компании таких же бездельников, отчего точно так же страдали работа, учёба и отношения в семье. Просто интернет даёт возможность заниматься этим на новом техническом уровне - в чатах, на форумах и в социальных сетях.

Тем не менее интернет-зависимость – модная тема для разнообразных исследований. По их данным, 5-10% пользователей интернета подвержены зависимости: они хотят, но не могут «оторваться» от компьютера или страдают без доступа в сеть. А две трети «обитателей» социальных сетей в жизни чувствуют себя несчастными и одинокими, интернет – единственное место, где они находят понимание.

Любовная зависимость

Наверное, нет нужды никого убеждать в наличии мощной инстинктивной основы любовного влечения, которое испытывают люди репродуктивного (*фертильного*) возраста. Один только внешний вид или даже фотография привлекательного человека противоположного пола вызывает у них чувство удовольствия и толкает к завязыванию знакомства,



чтобы не потерять и усилить полученное ощущение любовной эйфории.

Любовь, как солнце, для кого-то оказывается живительным теплом, а для кого-то оборачивается иссушающим душу зноем. Как можно добиться несчастной любви и зависимости от неё? Справа - несколько простых, но действенных «советов».

Эти «советы» выглядят неприемлемыми и нелепыми? Но именно они и воспеваются в прозе, поэзии и песнях, убеждая нас в том, что настоящая любовь должна быть несчастной, жертвенной и полной страданий. Настоящее чувство подменяется его внешними атрибутами, а отношения – взаимными манипуляциями и созависимостью.

Сильное чувство влюблённости, как и любая другая сильная эмоция, не может длиться бесконечно. Инстинкт выполнил свою главную задачу и свёл двух людей вместе. И если они следуют перечисленным выше «вредным советам», то чувства вскоре начинают гаснуть, романтика сменяется обыденностью, вместо влюблённости появляются привязанность и потребность видаться как можно чаще, а радость от встреч уступает место разочарованию и раздражению. Если кто-то из пары теряет терпение и пы-

«Вредные советы»

✓ влюбляясь в кого-нибудь, не стоит пытаться узнать его поближе. Лучше нарисовать себе желательный образ партнёра и заставлять его этому образу соответствовать;

✓ «закрывать глаза» на недостатки партнёра или на чувство, что он вам не подходит и надеяться на то, что в будущем он обязательно изменится и исправится;

✓ держать в глубокой тайне друг от друга свои ожидания от отношений;

✓ бояться, что партнер уйдёт, если узнает ваши мысли;

✓ искать в отношениях «душевного равновесия» или спасения от одиночества;

✓ думать, что отношения важно сохранить, даже если для этого придётся пожертвовать собственными целями и желаниями;

✓ думать, что «удержать» партнёра можно, подчинив его себе или подчинившись ему;

✓ думать, что партнёра нужно «удерживать».

тается разорвать отношения, то другой воспринимает такие попытки как предательство, проявляет враждебность и провоцирует чувство вины. Ярко, достоверно и в деталях развитие таких отношений между Анной Карениной и Вронским показал Лев Николаевич Толстой.



Развязка зависимых отношений часто заканчивается тяжёлыми эмоциональными переживаниями, потерей воли к жизни и депрессией, нередко очень глубокой. Неслучайно Толстой закончил свой роман самоубийством главной героини. Самоубийством закончили и Ромео с Джульеттой. Среди причин суицидов современных подростков больше чем в половине случаев лежит именно «несчастливая любовь».

Необходимо заметить, что любовная аддикция – это только одна из разновидностей зависимостей от отношений между людьми. Подобным же образом часто развиваются и отношения между друзьями, родственниками, коллегами по работе, бизнес-партнёрами. Везде, где вместо честных открытых партнёрских отношений появляются недоговорённости, манипуляции, необоснованные проявления власти или, наоборот, жертвенности – будут складываться взаимозависимые отношения, от которых потерь будет больше, чем приобретений.

Приверженность идеологиям

Люди отличаются от животных способностью образовывать очень большие коллективы. Причём коллективы создают не только родственники или знакомые, но и незнакомые между собой люди. Как же мы узнаём, с кем из незнакомых нам людей можно иметь дело, а с кем – не стоит?

Мы научились подавать и распознавать сложные социальные сигналы, смысл которых — «я свой», «я один из вас», «я хороший», «мне

можно доверять». Доверие – это бесценное эволюционное приобретение. Оно дало огромные преимущества человеку по сравнению с животными. Благодаря взаимному доверию люди бесконечно повысили эффективность своей деятельности. Так, строительство первых городов требовало не просто добрососедских отношений, но и развития социальных институтов: права, власти, политики, экономики, науки и других составляющих нашей цивилизации.

Доверие – это общественный договор между людьми о равноценном обмене социальными благами. Но не все люди готовы соблюдать этот договор и под видом полезных социальных благ предлагают разного рода «подделки». Самый яркий пример такого обмана – это всевозможные мошеннические организации, привлекающие излишне доверчивых граждан.

Одни обещают уникальную возможность финансового процветания благодаря присоединению к «чуждой» финансовой схеме, которая оказывается обычной «пирамидой», распространяющей товары сомнительного качества. Другие предлагают исцеление от всех болезней или духовное просветление благодаря следованию определённому учению. Третьи распространяют псевдогуманистические или псевдоэкологические идеи о необходимости борьбы с достижениями цивилизации и «возвращении к Природе». Четвёртые настаивают на необходимости нелепых общественно-политических преобразований и толкают молодёжь на совершение экстремистских поступков и террористических преступлений.

Для вовлечения человека такие организации используют нехитрую последовательность ложных идей, которые адепт постепенно принимает как сами собой разумеющиеся:

- ✓ если чуда не происходит, значит, мы проявляем недостаточную настойчивость;
- ✓ именно в бессмысленной ритуальной деятельности сокрыт главный смысл, и однажды он откроется;
- ✓ есть новые ступени, на которых после соответствующего посвящения будут даны секретные знания, недоступные остальным непосвящённым;
- ✓ «эффект семьи»: окружающий мир и обычные люди – неудачливы, глупы или враждебны;
- ✓ необходима изоляция от окружающего мира, проповедование ценностей организации или, в отдельных случаях, прямое противодействие «неверным»;
- ✓ наличие морального долга адепта перед организацией;
- ✓ залог имущества адепта как символ лояльности;
- ✓ «повязанность» после втягивания в криминальные действия – «назад дороги нет»;
- ✓ прямые и косвенные угрозы жизни в случае выхода человека из организации.

Важно подчеркнуть, что жертвами разного рода сект и фанатами идеологий становятся люди, у которых снижено критическое мышление, недостаточно широкий жизненный кругозор, недостаток навыков общения в обычных коллективах или им просто лень самим разбираться в интересующих их вопросах.

Человек, попавший под влияние какой-либо идеологии, демонстрирует по сути такое же поведение, какое мы рассматривали на других примерах зависимого поведения. Поначалу ему может очень нравиться новое сообщество. Обычно новичкам демонстрируется полное радушие, предлагаются бесплатные поездки, участие в интересных мероприятиях, встречи со значимыми людьми. Но поскольку идеи, знания или практики, предлагаемые мошенническими организациями, являются ложными, они не приносят удовлетворения их адептам. Богатство не появляется, духовное просветление не приходит, болезни не исчезают, а окружающий мир не реагирует на воззвания.

Тогда человек может разочароваться в своих новых идеях и покинуть организацию. Либо он начинает терять критическое мышление и всё больше погружаться в чужой псевдомир.

Таким образом, человеку можно годами морочить голову, тем временем вынуждая его работать на себя, жертвовать деньги, имущество или совершать преступления. Причём таких людей чрезвычайно трудно убедить в том, что они попали в зависимость от обычных мошенников, даже если привести для этого самые очевидные доказательства. Итогом зависимости от идеологий

может стать потеря всего, что составляет нормальную жизнь: свободного времени, денег, свободы, здоровья, семьи, перспектив и даже самой жизни.

В силу того, что приверженность идеологиям базируется на мощном и необходимом

инстинкте доверия, между ними трудно провести чёткую границу. Не всегда можно однозначно определить, приносит ли та или иная организация пользу или она является социальным

паразитом, существующим только для эксплуатации доверчивых людей.

Однако нужно констатировать, что в современном мире паразитических организаций очень много, а разного рода деструктивные идеи чрезвычайно распространены.

Чтобы не попасть под чужое влияние, человек должен прилагать достаточно усилий для формирования независимого мнения по всем интересующим его вопросам.



Главные идеи

- ✓ Никто точно не знает, что нужно сделать, чтобы стать счастливым. Зато мы можем уверенно сказать, как стать несчастным. Зависимое поведение – надёжный способ, с помощью которого человек может испортить себе жизнь.
- ✓ Есть много видов зависимого поведения, но все они формируются и развиваются по одному сценарию.
- ✓ Важно видеть в своём поведении признаки зависимости и вовремя извлекать из неё.

Опьяняющие вещества

Зачем люди пьянеют?

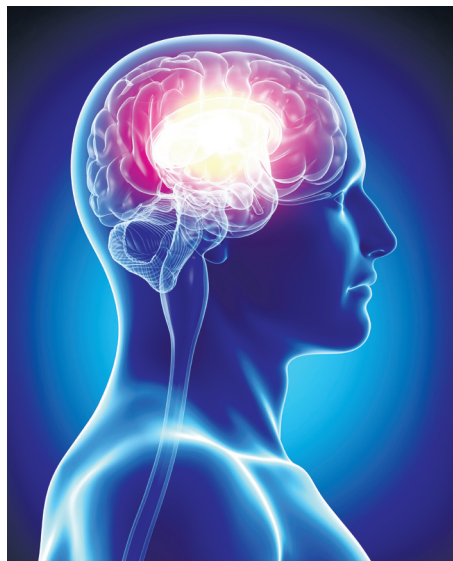
Какие опьяняющие вещества бывают и в чём их опасность?

Человечество могло бы достигнуть невероятных успехов, если бы оно было более трезвым.

Иоганн Гёте

В этом разделе мы поговорим о самой коварной разновидности зависимого поведения. От всех других её отличает то, что «центры удовольствия» мозга стимулируются не просто пережи-

ваемыми эмоциями от утоления голода, азарта или любовного влечения, а химическими веществами, которые прямо вмешиваются в работу мозга. Что же это за вещества?



Человек, как и всякое живое существо, – это ходячая химическая фабрика, в нашем организме постоянно синтезируются и распадаются сотни и тысячи самых разных химических соединений. Мозг, как главный командный пункт, с помощью специальных веществ (*нейромедиа-*

торов) отправляет приказы и принимает отчёты обо всём, что творится внутри или снаружи организма. Всё, что с нами происходит – какие мы испытываем эмоции, как мы оцениваем происходящие с нами события и что мы в связи с этим предпринимаем – напрямую зависит от уровня тех или иных веществ в мозге и организме.

«Центры удовольствия» мозга активируются только при попадании на них особых веществ, которые для простоты часто называют «гормонами счастья». Их производит сам мозг и выбрасывает в большом количестве, когда надо поощрить человека за «правильное» поведение – совершённые усилия, победу над врагом, удачную добычу или какие-то другие достижения.

Давным-давно, задолго до того, как удалось приручить огонь, человек обнаружил растения, поедание которых сопровождалось необычными ощущениями. Сок этих растений содержит вещества, молекулы кото-

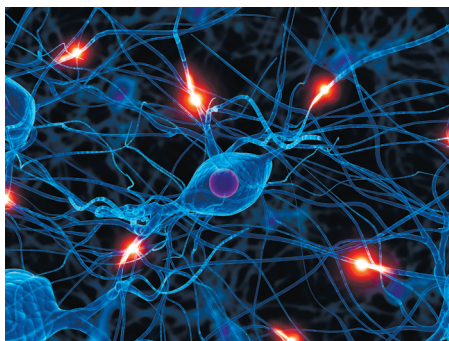


рых по своей структуре очень похожи на молекулы веществ, вырабатываемых самим мозгом. Похожи настолько, что при приёме внутрь мозг принимает их за свои и включает в свои обменные процессы. И тогда равновесие биохимической системы мозга нарушается, что приводит к разного рода необычным эффектам: подъёму или падению эмоционального фона, искажениям восприятия, потере ориентации в пространстве, замедлению или ускорению субъективного восприятия времени. А главное, эти вещества стимулируют «центры удовольствия» мозга.

Сегодня такие вещества называют опьяняющими или психоактивными. Разные вещества по-разному влияют на организм и создают состояния опьянения, отличающиеся друг от друга по интенсивности, характеру переживаний и последствиям. При всём своём многообразии все опьяняющие вещества несут в себе схожие опасности:

1. Нарушают естественный обмен веществ в организме, что приводит к накоплению токсинов и разрушению тех или иных органов тела. Посмотри, как выглядят люди, которые давно курят или регулярно пьют алкоголь.

2. Нарушают естественный биохимический баланс организма, который лежит в основе процессов восприятия и поведения. Регулярное употребление любых опьяняющих веществ приводит к психотическим состояниям, преодоление которых может потребовать психиатрического лечения. Сегодня много молодых людей попадают



в психиатрические клиники после употребления наркотиков.

3. Несут риск передозировки и отравления, часто со смертельным исходом.

4. Формируют зависимость. Замечено, что к опьяняющим веществам обращаются, в первую очередь, люди, которые не сумели выстроить себе достаточно интересную жизнь с разнообразными впечатлениями и ощущениями. С помощью опьянения человек пытается получить недостающие впечатления и удовольствие. Он стимулирует «центры удовольствия» мозга не с помощью собственных усилий и достижений, как это задумано природой, а «на халяву».

Проблема в том, что опьяняющие вещества подавляют в мозге синтез собственных «гормонов счастья» и снижают чувствительность мозга. А из-за этого человек начинает чувствовать себя хуже. Чтобы поддерживать обычный «уровень счастья», собственных гормонов уже не хватает, и человек вынужден компенсировать их недостаток новой порцией какого-нибудь опьяняющего вещества.

Таким образом, человек попадает в ужасный замкнутый круг: чем хуже он себя чувствует, тем большая доза

Для любознательных

✓ Мозг – субстанция, состоящая в основном из жироподобных веществ и воды, содержащая 1,1 триллиона клеток различных типов, включая 86 миллиардов нейронов – клеток нервной ткани. Сигналы между нейронами передаются с помощью выброса порций химических веществ – нейромедиаторов. Каждый нейрон распознаёт и по-разному реагирует на несколько десятков различных нейромедиаторов. Он делает это с помощью различных рецепторов – чувствительных отростков, каждый из которых реагирует только на какой-то свой нейромедиатор. То есть, молекула нейромедиатора должна подходить к своему рецептору как ключ к замку. Обычный нейрон активизируется от 5 до 50 раз в секунду. Пока ты читаешь это предложение, в твоём мозге проходят квадриллионы сигналов.

✓ Мозг – основной мотор и организатор психики. Он работает так много, что забирает 20–25% всего объёма глюкозы и кислорода организма, хотя его масса составляет всего 2% массы нашего тела (в среднем у взрослого человека - 1400 г). Мозг, как холодильник, всегда гудит, всегда работает и тратит почти одно и то же количество энергии - и когда мы спим, и когда мы напряжённо думаем.

✓ Человек рождается с набором нейронных связей, характерных для человека, поэтому он может нормально жить и развиваться в человеческом обществе. А собака или обезьяна, например, – не могут. Как бы мы их ни обучали, в лучшем случае они станут умными собакой или обезьяной, но никогда не будут думать, как человек. Потому что их мозг, хотя внешне и похож на наш, не содержит связей между нейронами, которые образовались в ходе человеческой эволюции.

Тест

✓ Есть несколько простых критериев, с помощью которых ты можешь быстро оценить степень своей зависимости от опьяняющего вещества - табака или любой вредной привычки, например, любимой компьютерной игрушки. Считается, что у человека есть зависимость, если он отметил у себя хотя бы три признака из этих семи:

1) привыкание (толерантность) присутствует, если для достижения желаемого эффекта требуется повышение дозы или если при сохранении прежней дозы эффект от употребления постепенно снижается;

2) синдром отмены есть, если негативные эффекты при прекращении употребления исчезают при следующем приёме этого вещества или веществ, близких к нему;

3) неконтролируемое употребление есть, если вещество употребляется в больших дозах или более длительное время, чем изначально планировалось;

4) присутствует отчётливое желание или безуспешные попытки прекратить или хотя бы начать контролировать употребление вещества;

5) значительное количество времени уходит на то, чтобы найти вещество, употребить его или чтобы восстановиться после употребления этого вещества;

6) социальная дезадаптация: общение, работа и отдых страдают из-за употребления вещества;

7) употребление вещества продолжается, несмотря на осознание связанных с ним проблем со здоровьем.

опьянения ему требуется. А чем больше он принимает опьяняющего вещества, тем хуже себя чувствует. Это называется химической зависимостью, которая выражается в том, что человек не может отказаться от использования опьяняющего вещества, даже если знает, что оно опасно.

Если прекратить приём вещества, от которого сформировалась зависимость, то человек будет переживать

острый его недостаток в организме и стремление восполнить нехватку, возможно, очень сильное. Такое состояние человека называется *синдромом отмены, абстиненцией* или *абстинентным синдромом*.

Посмотрим, в чём состоит вред наиболее распространённых опьяняющих веществ: табака, алкоголя и наркотиков.

Табак

Бросить курить легко. Я сам это делал тысячу раз.
Марк Твен

Что это такое?

Табак (название ему дали американские индейцы) – растение семейства паслёновых. Никотин — название алкалоида, который содержится в листьях всех паслёновых, но больше всего – в табаке. Табачный куст накапливает у себя в листьях никотин вовсе не для того, чтобы сделать гадость человеку. Так он защищает себя от насекомых-вредителей.

Когда-то жевание и курение листьев табака спасало американских индейцев от нехватки в рационе питания никотиновой кислоты, которая совершенно необходима нашему мозгу и организму и которая может образовываться из табачного никотина. Именно от индейцев матросы с кораблей Колумба переняли привычку курения табака и привезли ее в Европу. Сегодня мы получаем никотиновую кислоту в нужных количествах из самых обычных продуктов питания. Но привычка курения листьев табака за несколько столетий широко распространилась во многих странах.

Есть ли зависимость от табака?

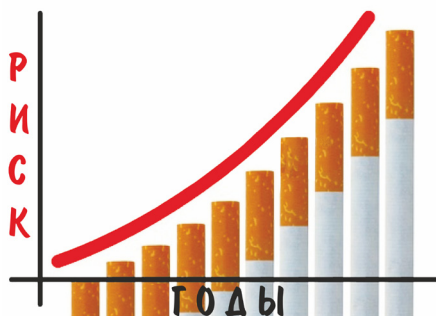
Все знают, что курение табака – довольно-таки вредная привычка. Однако курение не даёт явного опьяняющего эффекта и поэтому многие как-то упускают из виду, что курение формирует настоящую зависимость, по силе не уступающую самым опасным наркотикам. Ведь если человеку, зависимому от табака, запретить курить, то он будет это воспринимать примерно как попытку запретить ему спать или есть. Почему так происходит?



Табак формирует зависимость наравне с самыми опасными наркотиками

При курении табака никотина в мозг поступает слишком много, и действует он на нейроны слишком сильно. Защищаясь, мозг, конечно, начинает резко снижать чувствительность своих нейронов (именно по этой причине, в отличие от всех прочих психоактивных веществ, от табака нет явного опьянения и изменённого состояния сознания).

Что происходит дальше, ты уже можешь догадаться. Мозг не может дальше поддерживать нормальный «уровень счастья», который был до курения, ведь нейроны «закрылись» и им уже не хватает естественного уровня никотиновой кислоты в организме. И человек стремится получить новую дозу никотина, чтобы мозг снова полноценно работал. Дальше – больше. Человек попадает в замкнутый круг, в котором он курит больше и больше, чтобы не быть несчастным. А нейроны тем временем становятся всё менее чувствительными к никотину. Поэтому приходится курить ещё больше, а прекратить



становится всё труднее.

Как и с другими видами зависимости, приятное психостимулирующее действие от курения (правда, его испытывают далеко не все) растёт только до некоторых пор. Но в какой-то момент оно полностью перекрывается нарастающими неприятными проявлениями синдрома отмены, если сигарета вдруг оказывается недоступна: серьёзными трудностями с контролем своего внимания и своих эмоций. Синдром отмены – это очень дискомфортное состояние, которое хочется как можно быстрее прекратить. А прекратить его можно только с помощью новой сигареты.

Если же человек решил бросить курить, то в течение нескольких недель, пока мозг не перестроится в нормальное состояние, собственной никотиновой кислоты человеку будет не хватать не то что на чувство счастья, а вообще на поддержание более или менее приемлемого уровня работы мозга. Люди, бросающие курить, могут быть очень раздражительны и агрессивны. Это не потому, что у них проблемы с воспитанием, а потому что их мозгу не хватает никотина.



Почему курящие люди очень хотят бросить курить?

Наверное, никто из тех, кто пробует курить, не думает о том, что эта привычка может с ним остаться на всю жизнь. Для того, чтобы ни разу не попробовать курить, осторожности не хватает практически никому. А дальше – как повезёт. Кому-то первая сигарета кажется противной, кому-то неинтересной. Но на людей, у которых по каким-то причинам в организме не хватает никотиновой кислоты, первая сигарета может произвести самое благоприятное впечатление. И тогда зависимость почти неизбежна.

Возможно, ты знаешь, что Россия – одна из самых курящих стран в мире. Постоянно курит 60% мужчин и 22% женщин. При этом 70% курящих людей пытаются бросить курить. И только у одного из десяти это получается. Почему же они хотят бросить курить?

Во-первых, потому что курение, как и всякая болезнь, ограничивает свободу. Представь, что парню нравится девушка, и она (о чудо!) согласилась пойти с ним в театр или в кино. Но если парень курит, то ему будет трудно выси- деть на месте долго без сигареты. А какой девушке понравится всё время куда-то исчезающий парень?

Представим обратную ситуацию - курит девушка и мечтает выйти замуж за парня. Она не сможет познакомиться с его родителями и произвести на них благоприятное впечатление - родителям куре-

ние подруги сына вряд ли понравит- ся, ведь они будут рас- сматривать её как буду- щую мать де- тей, которые должны быть здоровыми.

Впрочем, есть и множе- ство других ситуаций, ког- да привычка курения будет сильно мешать. На- пример, курильщикам тяжело даются авиаперелёты, когда приходится подолгу обходиться без сигареты. А при равных резюме на хорошую ра- боту возьмут некурящего человека.

Во-вторых, проблема курения – это не только проблема зависи- мости. Бронхиты, эмфиземы, онко- логия, апноэ, инфаркты, инсульты, атеросклероз сосудов, гипертония и аритмии, которыми курильщики страдают боль- ше остальных людей, связа- ны не с нико- тинном, а с сига- ретным дымом, в котором со- держится не- сколько тысяч разных доволь- но токсичных продуктов сго- рания листьев и смол табака. Соответствен-



Это совсем не круто



**Юношей
отталкивают
курящие девушки**

но, курящий человек, даже если он пока относительно здоров, имеет болезненный вид, плохо чувствует себя по утрам и вообще постоянно ощущает свою беспомощность перед своей привычкой.

Времена меняются, и мы меняемся вместе с ними. Несколько десятилетий назад сигареты были

частью имиджа многих героев и звёзд кино. Курение было атрибутом мужественности у мужчин и независимости у женщин. Однако сегодня, когда ценность здоровья осознаётся всеми всё больше и больше, курение воспринимается окружающими как обычная болезнь.

Алкоголь

Один раз в жизни счастье стучит в дверь каждого, но часто этот каждый сидит в соседнем кабаке и не слышит стука.

Марк Твен

Что это такое?

Алкоголем называют напитки, содержащие этиловый спирт. В теле взрослого человека ежедневно в процессе обмена веществ вырабатывается небольшое количество этилового спирта, примерно 20 мл (у народов, живущих на тёплом юге, богатом фруктами, – побольше, у народов, живущих на севере – поменьше). Главное его предназначение в организме – предохранение нервной системы от излишнего стресса.

Этиловый спирт вырабатывается в процессе брожения не только в организме, а вообще везде, где есть растения, богатые сахарами. Химический процесс брожения с образованием спирта запускается даже в упавших на землю плодах некоторых растений. Многие животные с удовольствием их поедают с целью алкогольного опьянения.

Очевидно, человек познакомился с алкоголем раньше, чем стал чело-



Дионис – древнегреческий бог виноделия

веком, и начал использовать процесс брожения целенаправленно для получения алкогольных напитков. С возникновением культурного земледелия и началом изготовления керамической посуды алкоголь занял важную часть в жизни людей, о чём свидетельствуют сохранившиеся рисунки на этой самой посуде. Варение нескольких сортов пива и изготовление вина из мёда, плодовых соков и дикорастущего винограда было обычным делом уже в самых древних государствах – Вавилоне, Греции и Египте.

Как действует алкоголь?

При приёме внутрь небольшие дозы алкоголя вызывают чувство эйфории, приподнятого настроения, веселья и лёгкости общения. Впрочем, не у всех - многое зависит от особенностей человека, его настроения и ситуации.

После доз побольше сдаются высшие центры контроля поведения в коре головного мозга – те самые, которые заставляют нас беспокоиться о приличиях, но утром они опять включаются, и некоторым бывает стыдно вспоминать прошедший вечер. При дальнейшем повышении дозы человек сначала переживает трудности с рациональным мышлением и самоконтролем, а потом начинает вести себя заторможенно и его клонит в сон.

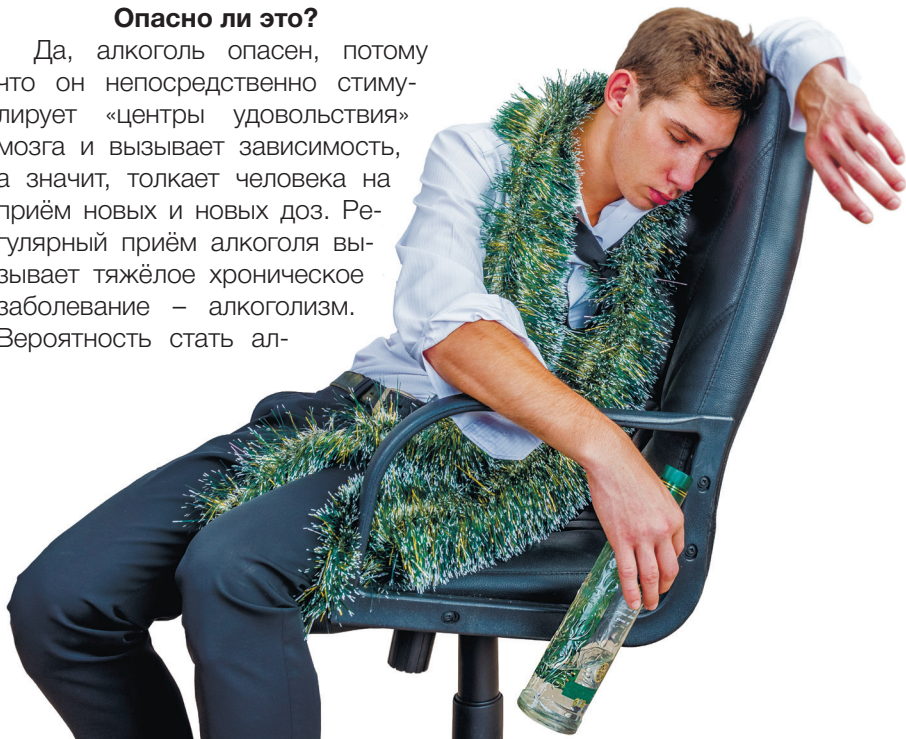


оголиком (то есть большим алкоголизмом) не так уж мала, как многим кажется. Вот как это происходит.

Поначалу человек просто находит алкоголь привлекательным. Например, если человек собирается посмотреть футбол, то обязательно про себя отметит и то, что при этом будет логично попить пивка. А если человека ожидает праздничный

Опасно ли это?

Да, алкоголь опасен, потому что он непосредственно стимулирует «центры удовольствия» мозга и вызывает зависимость, а значит, толкает человека на приём новых и новых доз. Регулярный приём алкоголя вызывает тяжёлое хроническое заболевание – алкоголизм. Вероятность стать ал-



стол, то он с удовольствием подумает не только о людях, с которыми ему предстоит встретиться, но и об алкоголе, который непременно будет на столе.

Тем не менее, на этой стадии человек ещё вполне контролирует свою тягу к выпивке и может воздерживаться от неё. Доза алкоголя регулируется рвотным рефлексом, поэтому выпить слишком много не получается. Самочувствие на следующий день не очень, но организм справляется с выводом спирта из организма.

Со временем у выпивающего человека появляются отчётливые признаки зависимости: постоянные мысли о спиртном и чувство неудовлетворённости в трезвом состоянии. Ситуации, связанные

с возможностью выпить - семейные события, профессиональные или календарные праздники вызывают тягу к алкоголю.

Утрачивается контроль за объёмами выпитого - вслед за начальными дозами и появлением лёгкого опьянения возникает желание продолжить. Исчезает рвотный рефлекс, поэтому выпить человек может много. Случаются забывания отдельных эпизодов опьянения. Из-за больших доз алкоголя наутро человек жестоко страдает от головной боли и других неприятных ощущений.

Если человек не контролирует свою тягу к алкоголю, то

дозы выпиваемого увеличиваются и формируется тяжёлое пьянство. Однократные выпивки сменяются запоями, продолжительность которых может колебаться от нескольких дней до нескольких недель.

Печень не справляется с нагрузкой, её клетки гибнут, организм отравляется не только алкоголем, но и останками собственных умерших клеток. Человек очень плохо себя чувствует, и ему хочется ещё выпить. Но после длительных запоев

Важно помнить!

✓ **алкоголь не зря противопоказан молодёжи младше 21 года, даже чуть-чуть и даже качественный. До этого возраста мозг продолжает своё бурное формирование. А алкоголь препятствует росту здорового мозга: токсины, остающиеся после опьянения, разрушают нервные центры, и последствия этого необратимы;**

✓ **зависимый человек обычно не осознаёт своей зависимости. Алкоголики до последнего убеждают себя, что у них нет проблем с алкоголем и что они могут бросить пить в любой момент;**

✓ **подростки, употребляющие алкоголь, на всю свою дальнейшую жизнь формируют мотивацию зависимого человека и рискуют никогда не повзрослеть по-настоящему.**



организм отравлен настолько, что человек пить просто больше не может и вынужден прекратить. И тогда случается кульминация развития алкоголизма – психозы, насколько тяжёлые, что человек их может и не пережить.

В состоянии психоза (его ещё называют «белой горячкой») алкоголик испытывает весьма реалистичные и зачастую пугающие галлюцинации, с которыми он начинает бороться в меру своих сил. На фоне галлюцинаций развивается высокая тревожность и подозрительность. Например, человек, живущий на 18-м этаже, видит из окна двух прохожих на улице у дома и слышит, как они, поглядывая вверх, обсуждают планы и подробности его убийства. В такой ситуации, конечно, остаётся только баррикадироваться или отстреливаться. Нередко люди видят инопланетян, нелепых чудовищ, с которыми они общаются, вступают в неравную борьбу. Впрочем, в галлюцинациях нередко фигурируют и мел-



кие опасные существа: насекомые, мелкие животные, черти, человечки.

К счастью, формирование алкоголизма — процесс не быстрый, и при желании его можно вовремя заметить, осознать и прекратить. Неприятные ощущения, связанные с приёмом алкоголя, накапливаются в памяти человека и заставляют отказываться от дальнейших экспериментов. Но такая естественная защита от алкоголизма есть не у всех. По различным врождённым и приобретённым причинам некоторым людям бывает очень сложно остановиться.

Наркотики

*Твой слег – та же ядерная бомба,
только замедленного действия и для сытых.
Аркадий и Борис Стругацкие «Хищные вещи века»*

Что это такое?

Наркотики – это психоактивные вещества, как табак или алкоголь, только ещё более опасные. Поэтому их законодательно выделили в особую группу. Некоторая часть наркотиков может использоваться

в медицине, но только под строгим контролем врача. Большая же часть наркотиков запрещена к использованию даже в больницах и вообще кем бы то ни было.

Когда-то наркотики добывали из растений, известных своими опья-

няющими свойствами. Некоторые наркотики появились случайно, их синтезировали в ходе разработки новых лекарств. Кроме собственно наркотиков существуют и другие токсические вещества, которые производят опьяняющий эффект. Это летучие органические соединения, широко используемые в быту и промышленности. По этой причине они не могут быть внесены в список наркотиков как запрещённые к свободному обороту, хотя последствия их употребления могут быть самыми разрушительными для организма и мозга.

Чем они опасны?

Так же как употребление алкоголя ведет к алкоголизму, употребление наркотиков ведёт к *наркомании* – тяжёлому хроническому и неизлечимому заболеванию. Только, в отличие от алкоголизма, наркомания может развиваться стремительно. Как это происходит?

В обычной жизни мозг заботится о нашем стабильном эмоциональном состоянии с помощью набора различных химических веществ, которые сам же вырабатывает и выбрасывает в кровь по мере необходимости. Одни вещества отвечают за то, чтобы мы не чувствовали боли от мелких пустяков, но всё же заметили боль, которая могла бы угрожать организму. Другие вещества вознаграждают нас эйфорией за жизненные достижения, удачную добычу, встречу с хорошим брачным партнёром или победу над врагом

– то есть за любое поведение, необходимое для выживания.

Обрати внимание, что обычно мозг вознаграждает нас ненадолго, чтобы мы не расслаблялись, а стремились к новым победам и достижениям. Наркотики же – это способ обмануть самого себя. При их приёме на человека обрушивается сразу весь запас удовольствий, предназначенный для награды за все победы. При этом мозг «не знает», что никаких побед на самом деле не было. Он только знает, что было действие, за которое было выдано щедрое вознаграждение, а значит, это действие было правильным и его надо повторить.

Но за любой обман всегда приходится расплачиваться. Попытка получить удовольствие не за усилия, а «бесплатно» приводит, иногда с первого раза, к сильнейшей психологической тяге к наркотику, желанию снова испытать это чувство. И то, что с наркотиком хорошо – это ещё полбеды. Настоящая беда в том, что



без наркотика вскоре становится очень плохо.

Когда наркотик в мозге кончается, человек остаётся со сниженным уровнем собственных «гормонов счастья». Сначала это приводит просто к ухудшению настроения. А мозг считает, что раз настроение снижается - значит, что-то пошло не так, значит, человек делает что-то не то и его поведение нужно срочно изменить. Что нужно сделать? А то же, что принесло мощную дозу удовольствия в прошлый раз!

При поступлении новых и новых доз мозг перестаёт вырабатывать собственные эндогенные «гормоны счастья», а кроме того, начинает падать чувствительность нейронов. Поддерживать нормальное настроение в этом случае можно только с помощью увеличения дозы наркотика. Вспомним, как крысы в эксперименте были вынуждены давить на кнопку всё чаще и чаще! Так формируется тяжелейшая физическая зависимость. У наркоманов - то есть людей, больных наркоманией - требуемый объём дозы наркотика за несколько лет вырастает чуть ли не в 10 раз.

Они вынуждены увеличивать дозу уже не для получения удовольствия, а только для того, чтобы поддержать себя в обычном эмоциональном состоянии и не «провалиться» в психоз синдрома отмены.

При попытке полностью отказаться от наркотика мозг зависимого человека остаётся не только



без счастья, но и без обезболивания. Собственных-то «гормонов счастья» теперь в организме нет, и наркотик больше не поступает. Поэтому огромное множество сигналов из всего организма, мышц, суставов, которые в обычной жизни мы не замечаем, мозг начинает воспринимать как острую и мучительную боль. А все внутренние органы приходят в сильнейшее расстройство. Поэтому синдром отмены у наркомана (абстиненция, «ломка») – довольно жуткое переживание, которое может закончиться смертью.

Проблемы наркоманов, конечно, не исчерпываются формированием зависимости. Наркотики – это нелегальный товар, поэтому они могут содержать в себе самые непредсказуемые и опасные примеси. Зачастую от них наркоманы погибают даже быстрее, чем от самого наркотика.

Наркотики и преступность

Проблемы от наркотиков не исчерпываются только медицинскими последствиями. Для наркозависимых поиск наркотика становится основным занятием, которое вытесняет из их жизни все остальные интересы. Они больше не могут нормально учиться или работать, теряют друзей и становятся самым большим несчастьем для родителей.

Поскольку наркотики стоят денег, и немалых, то наркозависимый рано или поздно вынужден идти на преступление, чтобы добыть новую дозу. Люди, зарабатывающие значительные деньги своим трудом, в силу своей деловой загруженности не могут позволить себе тратить время на употребление наркотиков и потом – на преодоление



Преступления из-за наркотиков

✓ **Заём без отдачи** – самая безобидная форма мошенничества наркоманов. Занимают обычно у друзей, родственников и друзей родственников. Конечно, круг лиц, у которых они могут занять деньги, ограничен, и этот финансовый ресурс очень быстро исчерпывается.

✓ **Домашние кражи** (обычно с них начинается криминальный путь наркомана). Воруют сначала деньги из домашних резервов и кошельков родственников, затем продают свои вещи и одежду, а затем уже ценности семьи – украшения, дорогую технику. Вот почему семьи наркоманов обычно нищие.

✓ **Кражи.** Когда из дома уже затруднительно что-либо унести, начинают воровать у чужих – в квартирах, в оставленных вещах, из карманов, в ларьках и магазинах.

✓ **Вовлечение в употребление наркотиков** своих знакомых с целью перепродажи наркотиков. В ходе перепродажи наркотик разбавляется и таким образом удаётся выкроить на собственную дозу.

✓ **Проституция.** Среди девушек, особенно низового звена, – ищущих клиентов на улицах, вокзалах и трассах, до 90% наркозависимых. Фактически, они работают только на дозу.

последствий опьянения. Если они пристрастятся к наркотикам, им придётся бросить работу. Поэтому главная мишень продавцов наркотиков – это дети благополучных в экономическом смысле родителей. Только эта категория молодёжи может себе позволить какой-то период тратить своё время и деньги родителей на наркотики. Для остальных молодых людей остаются только криминальные пути.

Любые действия с наркотиками – изготовление, культивирование, хранение, перевозка, продажа и т.д. – попадают под понятие нелегального оборота, за который законом предусмотрены серьёзные санкции. Поэтому даже, казалось бы, невинные действия, иногда совершаемые молодыми людьми по незнанию или под влиянием момента, могут иметь довольно серьёзные последствия. Чтобы избежать проблем с законом, просто держись от наркотиков подальше.

Что делать, если ...?

Никакой подросток не застрахован от необдуманных шагов. Причём увлечение наркотиками может проходить незаметно для родителей и даже для друзей подростка. Помочь в такой ситуации может только наша внимательность друг к другу и готовность помочь. Этот раздел адресован, в первую очередь, родителям, но он может оказаться необходимым и молодым людям, чьи друзья интересуются наркотиками.

Если возникли веские подозрения, что молодой человек употребляет наркотики – не паникуйте. Постарайтесь, не теряя с ним доверительных отношений, спокойно

выяснить степень вовлечённости в проблему и её причины. При этом важно обратить внимание ребёнка на то, что вы понимаете трудность разговора для него и цените его доверие и откровенность.

Важно также дать знать подростку, что вы на его стороне и считаете наркотики неприемлемыми не из затрудства, а потому что они действительно представляют собой серьёзную опасность.

Будьте готовы к тому, что человек, пробовавший наркотики, будет преуменьшать проблему («да было разок, подумаешь, я могу бросить, когда захочу») и перекладывать вину на других («это Вася принёс, а я просто за компанию»). Мы уже знаем, что любое болезненное пристрастие





Заметить интерес к наркотикам можно по нескольким признакам:

- ✓ Резкие и частые перепады настроения без видимых причин. Подростки, конечно, не всегда делятся своими переживаниями, бывает сложно угадать, что их беспокоит – предстоящая контрольная работа или трудности в личной жизни. Но после приёма наркотиков эмоциональные перепады бывают слишком быстрые для обычных жизненных неурядиц.
- ✓ Излишняя бодрость или заторможенность. Для них, конечно, может быть много причин. Но после приёма наркотиков они носят «навязчивый» характер, например, человек никак не может перестать смеяться или выйти из состояния оцепенения.
- ✓ Нарушение режима сна и бодрствования. Бывает, что подросток допоздна засиживается за компьютером или книгой. Но если он хронически и помногу спит и его трудно разбудить, или, наоборот, почти сутки не ложится спать – это повод для беспокойства.
- ✓ Скрытность. Вообще-то скрытность для подросткового возраста – это нормально. Подростки предпочитают решать свои проблемы самостоятельно. А как иначе они их научатся решать? Однако родителям нужно в любом случае заверить ребёнка в том, что они на его стороне и в случае чего готовы прийти на помощь. Ведь скрытность может означать и вполне серьёзные проблемы, при которых без помощи не обойтись.
- ✓ Потеря интереса к тому, что увлекало раньше. Если ребёнок больше не интересуется футболом, компьютерными играми, а любимая книга давно пылится на полке – стоит поинтересоваться, а что стало заменой прежде любимых вещей?
- ✓ Неожиданно возросшие нужды в деньгах. Наркотики требуют денег. Хотя причина возросших трат может быть и иной, и вполне безобидной. В любом случае родители вправе контролировать расходы ребёнка, пока он не начал зарабатывать самостоятельно. Это дисциплинирует его и позволяет обучать его принципам управления своим бюджетом.
- ✓ Странные запахи, странные предметы или повышенный интерес к фармакологическим препаратам. Возможно, конечно, что в семье растёт будущий химик или врач, а родители почему-то не в курсе увлечений ребёнка. Но обычно это говорит о попытках приготовления наркотиков в домашних условиях.

основано на самообмане. Важно показать ему, что здоровье – это личная ответственность, болеют и умирают не «за компанию».

Вам следует убедить своего ребёнка или друга обратиться за профессиональной помощью к специалисту - детскому психиатру, наркологу или психологу. Только специалист может определить степень вовлечённости в проблему и оказать необходимую помощь. На последней странице книги указаны телефоны, по которым нужно звонить в подобных случаях.

Что делает государство для решения этой общественной проблемы?

Наркомания - не просто проблема отдельных людей. Сегодня масштаб распространённости наркотиков в обществе таков, что государство вынуждено предпринимать ответные системные меры. Все эти меры вместе называют профилактикой наркомании, она включает в себя множество направлений, например, таких:

- информирование о вреде наркотиков (эта книга – пример такого информирования);

- поддержка деятельности молодёжных волонтерских клубов, которые организуют здоровые и интересные формы досуга (наверняка такие есть в населённом пункте, в котором ты живёшь. Узнай!);

- психологическая и педагогическая помощь подросткам в преодолении различных проблем и трудных жизненных ситуаций (ты мо-

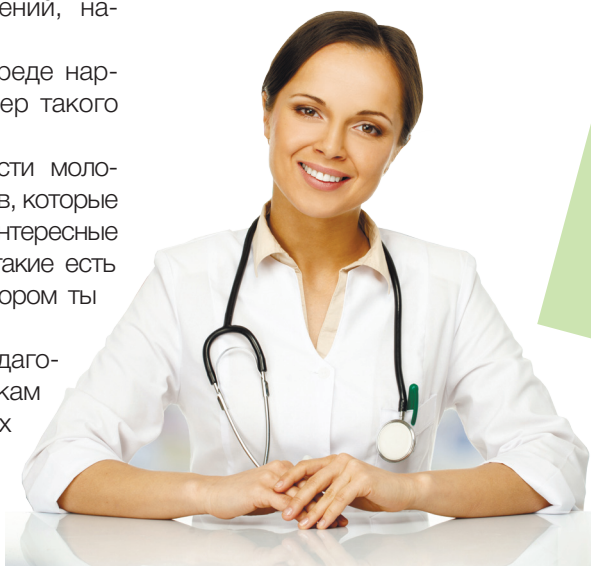
жешь обратиться за такой помощью к психологу или социальному педагогу в своей школе);

- профессиональная помощь тем, кто испытывает зависимость от каких-либо опьяняющих веществ (её оказывают психиатры и наркологи);

- лечение наркомании и реабилитация (проводится в наркологических клиниках);

- правоохранительная деятельность (работа полиции, Федеральной службы по контролю за оборотом наркотиков, судебной системы и Федеральной службы исполнения наказаний).

Чтобы планировать эти направления профилактической работы, нужно знать, сколько и каких наркотических и других опьяняющих веществ употребляет население какой-то территории - района, посёлка, города, региона или страны в целом. А главное – почему. Самый надёжный способ получить ответы на эти вопросы – проведение специального социологического опроса.



Если тебе по месту обучения или работы предложат ответить на вопросы анкеты о своём опыте употребления опьяняющих веществ - тебе следует знать несколько важных вещей:

- ✓ Если тебе или твоему классу предложили участвовать в таком опросе, это не означает, что тебя кто-то в чём-то подозревает. Респонденты (так называют тех, кто отвечает на вопросы анкеты или интервью) отбираются для участия в исследовании совершенно случайно.
- ✓ Участвовать или не участвовать в исследовании – решаешь только ты и твои родители или опекуны, если тебе ещё нет 16 лет. Никто ни при каких обстоятельствах не может обязать тебя делать это. Твоё участие в исследовании, как и достоверность даваемых в анкете ответов, – это только твоя добрая воля.
- ✓ Главное условие твоего участия в опросе – это твоя полная безопасность и анонимность. Для их обеспечения специалисты, которые проводят опрос, должны неукоснительно соблюдать ряд требований, чтобы исключить доступ к заполненной анкете кого-то ещё – так чтобы по анкете невозможно было узнать, кто её заполнял. Если ты считаешь, что условия твоей анонимности и безопасности не соблюдаются – это повод отказаться от участия в исследовании, даже если ты уже дал на это согласие.
- ✓ Исследования, которые проводятся среди подростков и молодёжи, могут включать в себя вопросы, затрагивающие самые разные стороны жизни. Поэтому в анкете могут встретиться вопросы, на которые ты по каким-то причинам не захочешь отвечать, даже точно зная, что ответ останется анонимным. Не отвечай на такие вопросы, просто пропусти их. Помни, что в любой момент, без объяснения причин кому бы то ни было, ты можешь отказаться от продолжения заполнения анкеты.
- ✓ Проведение таких исследований среди подростков и молодёжи часто единственный способ ответить на некоторые вопросы о различных сторонах их жизни и особенно о поведении, которое может представлять риск для их здоровья. Без результатов таких исследований зачастую невозможно планировать эффективную профессиональную помощь. Поэтому твоё участие в подобных исследованиях очень важно.

В ходе такого опроса некоторое количество жителей какой-то территории, отобранные по специальной процедуре, отвечают на вопросы анкеты. К участию в таких исследованиях привлекают представителей социальных групп, в которых употребление наркотиков наиболее вероятно – например, школьников старших

классов, учащихся начального и среднего технического образования, студентов ВУЗов и т.д. Среди взрослого населения такие исследования почти никогда не проводятся, поскольку количество употребляющих наркотики среди них заведомо невелико.

Возможно, тебе тоже доведётся участвовать в подобном исследовании.



Завершая этот раздел книги, хочется отметить, что по мере развития общества, роста уровня жизни и улучшения состояния здоровья людьми всё больше осознаётся опасность любых опьяняющих веществ. Сравнительно недавно в истории человечества

победа медицины над инфекционными заболеваниями позволила значительно увеличить продолжительность жизни, придать ценности здоровья особый статус и мотивировать людей к отказу от любых привычек, снижающих качество жизни.

Главные идеи

- ✓ Опьяняющие вещества похожи на вещества, которые есть в организме человека. Опьянение возникает при приёме таких веществ внутрь и наступает вследствие нарушения баланса собственной биохимической системы человека.
- ✓ Источником всех ощущений может быть только сам человек, а психоактивные вещества могут лишь усиливать переживания, если человеку лень это делать самому. При этом плата за опьянение часто оказывается слишком высока – со временем человек вообще теряет способность испытывать счастье.
- ✓ Полноценное чувство счастья и «правильно проживаемой жизни» невозможно вызвать с помощью внешнего вмешательства и стимулирования мозга наркотиками. Счастье – это очень сложное переживание, которое складывается из всех поступков человека и как живого существа, и как личности, и как члена общества.

Вверх или вниз?

Стратегии поведения. Что такое хорошо, а что такое плохо?

Слой человека в нас чуть-чуть наслоен зыбко и тревожно, легко в скотину нас вернуть, поднять обратно очень сложно.

Игорь Губерман

В предыдущих разделах мы так подробно рассмотрели несколько видов зависимостей, чтобы увидеть единый рисунок поведения, ведущий человека к счастью или, наоборот, к несчастью. Вот этот рисунок.

Это шкала состояний, по которой человек может двигаться «вверх» либо «вниз». На самом верху – состояние счастья. Чтобы удержаться в нём, человек должен стараться проявлять самые лучшие свои черты.

Независимость

✓ Счастье (чувство внутренней свободы, воля, способность к максимальной мобилизации сил и глубокому расслаблению, чувство «внутренней целостности», ясность сознания, творчество, стремление к познанию, физическая активность, высокорассудочное поведение)

✓ Вредные привычки (скука, безответственность, лень, использование опьяняющих средств, неоправданное использование лекарств, слабование, переедание, раздражительность, нечистоплотность, распушенность, приверженность идеологиям)

✓ Зависимое поведение (тяга к опьяняющим веществам, подверженность чужому влиянию, участие в асоциальных и антисоциальных организациях, неспособность оторваться от телевизора, компьютера, игр)

✓ Болезненное и криминальное поведение (болезни, травмы, психические расстройства, наркомания, алкоголизм, кражи, ложь, нетерпимость к непохожим на себя людям, агрессия, насилие)

✓ Смерть (потеря основного свойства всех живых организмов – совершать усилия).

Зависимость

Инстинкты – как перепутье, на котором каждый человек определяется с направлением своего движения «вверх» или «вниз». Они дают нам силы, стимулируя «центры удовольствия» мозга, чтобы заставить нас действо-

вать. Но дальше решаем мы – использовать энергию инстинкта для улучшения своей жизни либо для формирования зависимого поведения.

Чтобы увидеть, как это происходит, сравни две стратегии поведения.

Зависимое поведение – движение «вниз»

✓ дарит удовольствие сразу и без приложения усилий

✓ сиюминутные удовольствия не приносят удовлетворения, они приводят к привыканию – человек вынужден повторяться, как крыса в эксперименте, которая нажимала кнопку ещё и ещё раз

✓ время используется неэффективно, теряется способность к саморегуляции и мобилизации сил

✓ появляется страх перед обстоятельствами

✓ не остаётся свободных ресурсов, теряются способности и возможности

✓ появляются проблемы со здоровьем, жизнь превращается в хаос

✓ теряются друзья, падает социальный статус

Адаптивное поведение – движение «вверх»

✓ требует приложения усилий, воли и терпения, а удовольствие наступает после, в качестве награды

✓ чем сильнее и разнообразнее усилия, тем больше они приносят полноценное ощущение счастья и открывают новые возможности и способности

✓ растёт способность совершать над собой усилия, человек чаще испытывает волшебное чувство вдохновения

✓ появляется независимость от внешних условий и обстоятельств

✓ высвобождаются излишки ресурсов, которые направляются на развитие новых способностей и возможностей

✓ появляется внутренний порядок в жизни и согласованность во всех системах организма

✓ открываются новые возможности общения с интересными людьми, личностного, профессионального и карьерного роста

Как определить, склонен человек больше к зависимому или адаптивному поведению? Наверное, самый выразительный ответ на этот вопрос дала Чёрная Королева в «Алисе из Зазеркалья» Льюиса Кэрролла: *«Приходится бежать со всех ног, чтобы только оставаться на том же месте! Если же хочешь попасть в другое место, тогда нужно бежать, по меньшей мере, вдвое быстрее!»*.

Другими словами, жизнь – это всегда конкуренция, и чтобы жить по-настоящему, человек должен постоянно стремиться делать лучшее, на что способен, и даже больше.

Лисы и зайцы конкурируют друг с другом в скорости и хитрости: если обленятся лисы - они умрут от голода, если обленятся зайцы - их всех съедят. Конечно, человек уже не участвует в конкуренции за еду с животными в том смысле, в котором это было, когда наши предки могли добыть мясо, только успев его найти раньше крупных хищников. Но сама конкуренция никуда не делась, она просто приняла другие формы.

Человек ведёт «гонку вооружений» с вредными вирусами и бактериями. Мы создаём новые лекарства, со временем вирусы к ним приспособляются, и мы в ответ создаём лекарства нового поколения.

Люди конкурируют между собой за лучшего брачного партнёра и за хорошую работу. Бизнес-компании конкурируют между собой за внимание потребителей

и доли на рынке. Политические партии конкурируют между собой за лояльность избирателей. Страны конкурируют за природные ресурсы и жизненное пространство.

Выделение из животного мира и развитие человечества стало возможным только благодаря адаптивному поведению. Что-то заставило человека планировать долгосрочные результаты и жертвовать сиюминутными удовольствиями. Не охотиться в одиночку на мелочь, а собрать большую группу охотников и добыть большого зверя, которого хватит, чтобы прокормить всех и ещё сделать запасы. Не есть найденные зёрна сразу, а посеять их, чтобы вырастить большой урожай. Не жить в пещерах и хлипких хижинах, а собраться вместе и создать города, дороги, торговлю, науку, цивилизацию. Именно благодаря высокоадаптивному поведению человек стал самым влиятельным биологическим видом на планете.

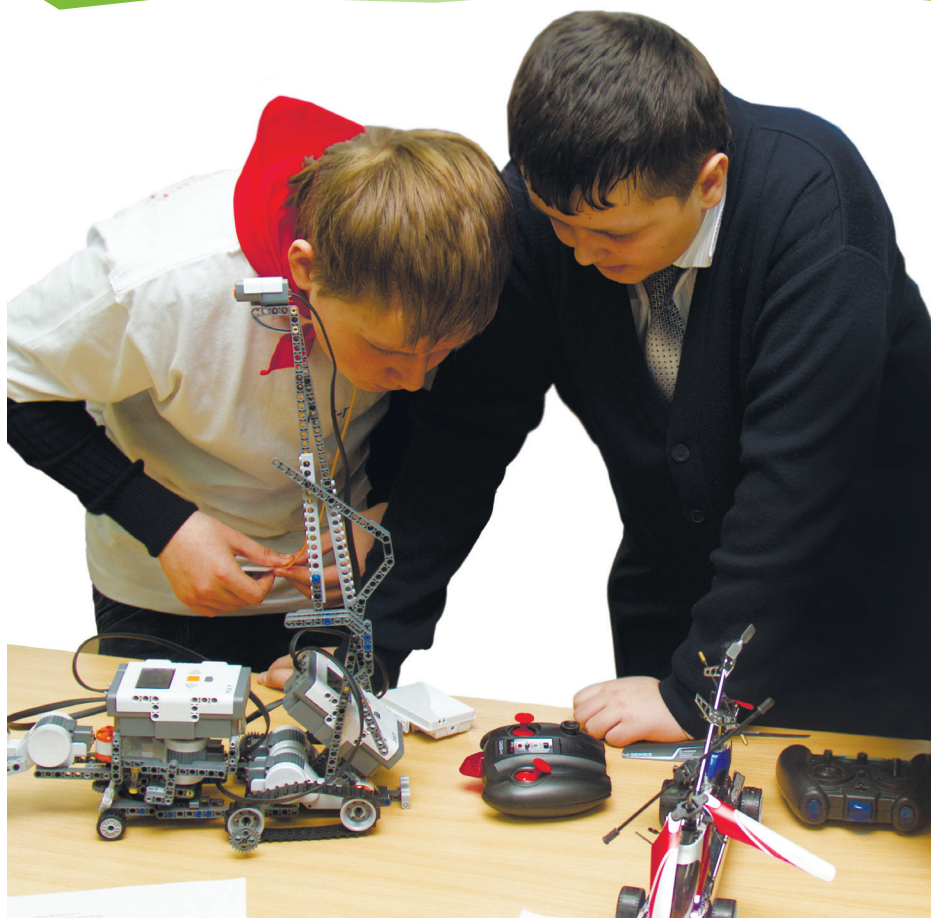
А зависимое поведение - напротив, это всё, что не повышает или снижает наши шансы в конкурентной борьбе. Это отказ от участия в эволюционном соревновании и «сход с дистанции».

Следование устаревшим и не самым лучшим нашим инстинктам, потакание своей лени и «животной природе» - это шаг назад, за который Природа безжалостно нас отбраковывает. 9/10 всех видов живых существ, когда-либо обитавших на Земле, вымерли, уступив своё место под солнцем более успешным созданиям.

Для любознательных

✓ Кроме физического мира, который мы делим с животными, мы живём ещё в одном мире, созданном самим человеком. Сложная социальная жизнь определяет наши приятные и неприятные переживания, наделяя нас знаниями и моралью, формируя материальные и духовные потребности, стимулируя к преодолению трудностей и достижениям. По мере развития человеческого общества и усложнения своей деятельности человек приобретает и новые возможности для получения впечатлений.

✓ Благодаря искусству человек может использовать не только свой жизненный опыт, но и опыт других людей - не отрываясь от дивана сопереживать приключениям героев книги или фильма, смотреть на мир глазами художников, поэтов и музыкантов. Благодаря развитию и популяризации науки и интернета сегодня любой человек может самостоятельно получать удовольствие от изучения самых удивительных вещей – от жизни бактерий до устройства Вселенной.





**Теперь, после всего,
что мы обсудили в этой книге,
мы можем сформулировать
несколько советов
по формированию взрослого
и адаптивного поведения:**

- ✓ **Вспомни, в каких ситуациях ты проявляешь свои самые лучшие и сильные черты характера и испытываешь радость и счастье? Старайся и в остальных жизненных ситуациях чувствовать себя так же.**
- ✓ **Вспомни ситуации, в которых ты обычно испытываешь усталость, отчаяние, раздражительность, желание обвинять других. Анализируй, что в этих ситуациях заставляет испытывать именно эти эмоции, а не другие. Твои ответы должны содержать причины, на которые ты можешь повлиять, хотя бы теоретически. Поиск виноватых или оправданий – заведомо проигрышная позиция.**
- ✓ **Наблюдай за другими людьми и учись у них справляться с проблемами, которые кажутся тебе сложными. Чужие решения не всегда возможно или нужно повторять. Здесь главное – почувствовать, что проблема в принципе решаема. «Где есть воля, будет и путь».**
- ✓ **Всегда отмечай в своём поведении черты, которые тебе не нравятся и которые хотелось бы изменить. Анализируй их причины. Учись видеть в себе инстинктивные мотивации и относиться к ним критически. Это вовсе не означает, что всегда нужно поступать поперёк своих инстинктов. Но их необходимо уметь замечать, оценивать, а уже потом соглашаться с ними или нет.**
- ✓ **Если у тебя есть вредные привычки (а у кого их нет?) – рассмотри их внимательно. Подумай, в чём их причина. С чего они начались? Почему они так важны для тебя? Само по себе внимание к своим слабостям делает их скучными и не такими уж привлекательными. Потом замени их на какие-нибудь другие привычки, но менее вредные. Через некоторое время повтори процедуру, сделай следующий шаг.**
- ✓ **Если ты оказался в трудной жизненной ситуации, не можешь решить важную проблему самостоятельно или чувствуешь зависимость от вредной привычки, не стесняйся обратиться за помощью. Тебе с удовольствием помогут близкие и друзья. Не бойся обратиться за профессиональной помощью к психологу или психиатру, они для того и существуют. Общение со специалистами – это всегда ценный опыт, который поможет тебе лучше понять себя.**
- ✓ **Поддерживай отношения, которые приносят эмоциональное удовлетворение. И избегай отношений, которые приносят скуку. Основной объём положительных эмоций мы получаем от взаимодействия с людьми, к которым испытываем какие-то персонально окрашенные чувства: семья, друзья, дети, родственники, знакомые и т.д. Люди, имеющие большую и дружную семью или много друзей в среднем счастливее людей замкнутых.**

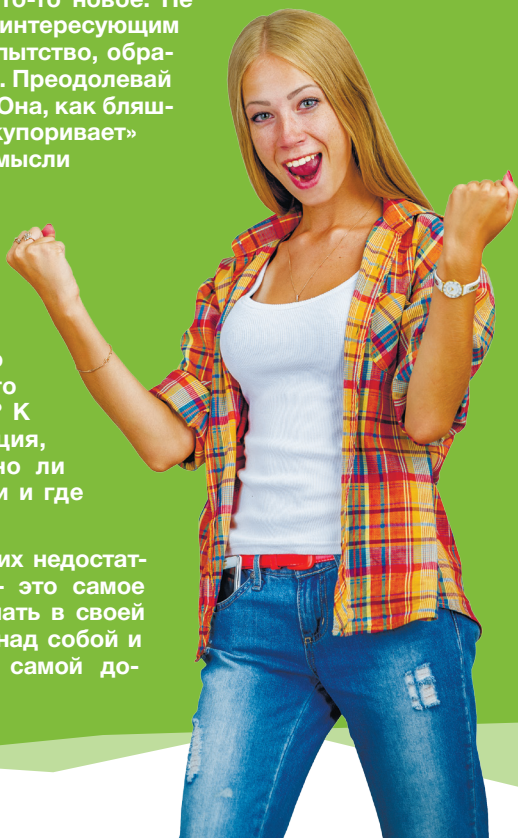
✓ Стремись к здоровому образу жизни. Это одна из самых банальных фраз нашего времени. Но, тем не менее, одна из самых актуальных. Движение и физические нагрузки гоняют по телу кровь и лимфу, устраняя тем самым застойные явления в организме, которые являются причиной почти всех болезней. Физическая активность обновляет весь организм, сжигая старые и слабые клетки и активируя производство новых. Человеческое тело рассчитано на движение: когда-то нашим предкам приходилось передвигаться по 10-20 километров в день для поиска пищи. У людей, ведущих малоподвижный образ жизни, мозг не работает в полную силу. Ему требуется достаточный приток кислорода, который можно получить только в ходе физической активности. Ты наверняка замечал, что во время ходьбы думается лучше.

✓ Не стоит поддаваться соблазну простых решений. Не ленись думать, анализировать, взвешивать все за и против, видеть прямые и побочные, близкие и отдалённые последствия. Старайся мыслить долгосрочными целями. Высокорассудочное поведение, основанное на выявлении глубинных закономерностей, построении моделей каких-то явлений и прогнозах является самым загадочным достижением эволюции. Такое поведение доступно только человеку из 9 миллионов видов живых существ, обитающих на планете. Цени это.

✓ Старайся как можно больше узнавать об окружающем мире. Именно знания делают человека независимым. Не сдерживай свою естественную поисковую активность. Узнавай что-то новое. Не ленись искать информацию по интересующим тебя вопросам. Проявляй любопытство, обращай внимание на всё необычное. Преодолевай шаблонность мышления и речи. Она, как бляшки в кровеносных сосудах, «закупоривает» здравый смысл и не даёт течь мысли свободно.

✓ Периодически устраивай ревизию своей жизни. Время от времени необходимо остановиться и подумать: что ты сделал за последние годы? На что ушло время и силы? Нужно ли это было делать? Счастлив ли ты? К чему придёт жизненная ситуация, если ничего не менять? Нужно ли что-то изменить в своей жизни и где взять на это силы?

✓ Помни, что преодоление своих недостатков и жизненных трудностей – это самое важное, что человек может делать в своей жизни. Во все времена победа над собой и своими слабостями считалась самой достойной из всех побед.



УДК 159.923.2

ББК 88.37

Д797

**Взрослею правильно!
О вредных привычках для молодежи
...и взрослых**

Д797 Дубровский, Р. Г. Взрослею правильно! О вредных привычках для молодежи ...и взрослых / Р. Г. Дубровский. – СПб., 2014. – 56 с.

Книга рекомендована для распространения в образовательных учреждениях: учащимся - для самобразования и получения информации о сохранении физического и психического здоровья, родителям - в помощь при общении с детьми-подростками о вредных привычках, учителям - для использования информации в рамках уроков по биологии и ОБЖ.

ББК 88.37

© Дубровский Р.Г., 2014
© Клиника Нарком.ру, 2014
© Издательство «ЦМИК», 2014

