

# **[He]химическая зависимость**

**Анастасия Егорова**

# Анастасия Егорова

## [Не]химическая зависимость

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70396666](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70396666)*

*SelfPub; 2024*

### Аннотация

Анастасия Егорова – клинический психолог, нейропсихолог, когнитивно – поведенческий терапевт. Профессиональный психолог раскрывает понятия о природе и видах зависимостей современного мира. Существует ли зависимость у пчел? Страдают ли рыбы от абстинентного синдрома? Как формируется зависимость у человека и что с этим делать впоследствии? Автор дает подробное описание различных форм зависимостей, в основе которых лежит употребление психоактивных веществ или определенный поведенческий паттерн поведения. В книге рассматриваются причины возникновения зависимостей, раскрываются последние научные исследования в данной области и описываются эффективные виды немедикаментозного психотерапевтического воздействия при работе с зависимостями.

# Содержание

Введение	4
Глава о зависимостях в животном мире	17
Зависимости в мире людей	41
Нарушения пищевого поведения, как нехимические зависимости	65

# Анастасия Егорова

## [Не]химическая зависимость

### Введение

*– Я считаю, что тебе нужно обратиться  
к врачу, у тебя зависимость от компьютера –  
– Дорогая, это не зависимость, это моя работа! –  
Из реальной истории*

Нехимическая зависимость, так же, как и зависимость от психоактивных веществ связана с потерей самоконтроля. Нехимические зависимости базируются на определенном поведенческом паттерне (комплексе действий). Любая зависимость преследует целью получение немедленного удовольствия, кратковременной награды. Но мы с вами знаем, что за такую кратковременную награду, человек впоследствии получает долговременные издержки и отрицательный результат.

**Аддикция** – это деструктивное поведение, которое формируется тогда, когда человек пытается уйти от реальности, старается избежать взаимодействия с неприятной для

него ситуацией или периодом жизни, путем изменения своего психического состояния.

Зависимость базируется на желании, мотиве пережить интенсивные положительные эмоции. А кто из нас не любит положительные эмоции?

Человек зависим от многих вещей, которые кажутся ему естественными. Так, мы любим залипнуть на картинках и коротких развлекательных видео в гаджетах, поболтать в мессенджерах, позаниматься спортом и получить от него удовольствие, съесть вкусных конфет, апельсинов или посмотреть любимый сериал несколько серий подряд. Современному человеку сложно отказаться от разных вредных и не очень вредных привычек.

Российский психиатр А. О. Бухановский определяет зависимое поведение, как психическое расстройство хронического характера, представляющее собой деформацию, патологическое развитие личности. При этом, А. О. Бухановский отмечает, что мотивы совершения действия не поддаются рациональному анализу в моменте, часто причиняя боль, вред зависимому человеку и его семье. Причиняемый вред, в результате зависимости может носить различный характер: медицинский психологический, материальный, и часто, даже правовой.

Замечательный отечественный психиатр, автор серьезных научных трудов в области клинической психологии и пси-

хиатрии, В. Д. Менделевич считает, что в основе классической отечественной наркологии лежит ошибочная парадигма о психопатологизации наркологических расстройств. Между тем, определение "аддиктивное влечение", с точки зрения науки, относительно химической и нехимической зависимости, будет сегодня приемлемым.

В. Д. Менделевич отмечает, что основным диагностическим критерием зависимости: химического или химического характера является наличие измененного состояния сознания.

Известное дело, что в основе химической зависимости лежит употребление психоактивных веществ, однако, нехимической зависимостью называется зависимость, в основе которой лежит не употребление психоактивного вещества, а определённый поведенческий паттерн, то – есть, определённый стереотип поведения, который отрицательно влияет на качество жизни. Несмотря на то, что нехимические зависимости вне фокуса внимания психиатров и наркологов нашей страны, они не только существуют теоретически в учебниках, но и часто встречаются в практике клинических психологов.

Нехимическая зависимость может быть менее серьезной по своим последствиям для физического здоровья, но финансово, социально, психологически человек может очень сильно страдать от нее. Такая зависимость часто встречается внутри семейного взаимодействия. Семья – является одним

из главных факторов возникновения нехимической зависимости, поэтому семейная психотерапия в практике является оптимальным выбором при работе с такими расстройствами.

В 2015 г. Т. Робинс и Л. Кларк в своем исследовании писали о том, что химические и нехимические зависимости имеют общие биологические механизмы. Подобное заявление означает, что некоторые нехимические зависимости могут отвечать на терапевтические вмешательства, которые используются при лечении химических зависимостей.

Нехимическая зависимость характеризуется быстрой наградой, долгими физическими затратами и существенными рисками разного характера. Например, человек прибегает к просмотру определённого специфического видеоконтента для того, чтобы снизить состояние тревоги, раздражения, тоски и таким образом, обеспечить себя кратковременной эйфорией. Важную роль при нехимических зависимостях играет отсутствие навыков эмоциональной регуляции, которые могут скорректировать поведение человека и направить его действия в более полезное русло для него самого. Люди, страдающие игроманией, социально неодобряемыми аддикциями, шопоголизмом замечают, что уровень положительных эмоций со временем снижается. Когда они повторяют одно и то же действие, приносящее им удовольствие, исчезает эффект новизны.

Из-за снижения интенсивности положительных эмоций, зависимому человеку необходимо не просто повторение од-

них и тех же действий, но и увеличение энергозатрат для того, чтобы достигнуть требуемого эмоционального эффекта. Так, при просмотре определенного специфического видеоконтента, мужчины замечают, что через некоторое время перестают получать удовольствие от одного и того же ролика и отсутствие положительного эффекта, не просто побуждает их к бесконечному серфингу в сети Интернет, оно побуждает их к поиску контента, который является социально – неприемлемым.

*А как определяется норма от ненормы сегодня?*

Представьте, что вы наблюдаете за стаей императорских пингвинов, все они большие, стройные, черные и красивые, с желтыми перышками над глазами, которые вы бы назвали «шикарными бровями», будь пингины людьми. Вот, среди этой единообразной стаи в фокус внимания попадает маленький, совершенно белый нескладный пингвин-альбинос и вы ловите себя на мысли: «Ой, так быть не должно. Это же совершенно недопустимо с точки зрения эталонной красоты императорских пингвинов!».

Так вот, сегодняшняя норма – это эталон, принятый большинством людей, всем социумом. Порнозависимость, к примеру, не совсем норма на сегодня. Есть много других интересных аддиктивных нехимических состояний у человека, однако, проблемой порнозависимости сегодня мало кто вообще занимается. Мужчины, страдающие от этой поведенческой аддикции, предпринимая попытки избавиться от систе-

матического просмотра порно, в психотерапевтическом процессе отмечают, что, если они вынуждены воздерживаться от просмотра видеоконтента по принципу «резко брошу и больше не буду больше никогда смотреть эти ужасные ролики», описывают впоследствии наступившее состояние, похожее на абстинентный синдром после отмены употребления психоактивных веществ. Однако, от такой абстиненции нет серьёзных медицинских последствий.

В период абстинентного синдрома при нехимической зависимости совершенно отсутствует симптом гипертонического криза и, кстати, нет существенных физиологических изменений, но зато, если резко решить бросить видеоигры, серфинг в сети Интернет, зависание в гаджетах, у человека возникает не только подавленное состояние, но и агрессия, ярость, раздражение, а их непросто контролировать.

При формировании любой зависимости задействованы нейромедиаторные системы нашего организма. О них скажу очень немного и совсем коротко, чтобы не утомить своего читателя. Первую скрипку здесь играют: серотонин, от которого зависит торможение поведения и дофамин, отвечающий за систему вознаграждения, мотивацию, обучение и оценку значимости стимула. Да, дофаминергическая система играет ключевую роль в формировании нехимической зависимости.

В нейробиологических исследованиях выявлены нарушения функционирования префронтальной коры головного

мозга у людей, склонных к химическим и поведенческим зависимостям. Префронтальная кора определяет импульсивность действий и отвечает за торможение. Помимо префронтальной коры, во время потребления человеком азартных игр, покупки лотерейных билетов, серфинга в сети Интернет, а также, во время компьютерных игр активизируется миндалина и мезокортиколимбическая система. Постоянно активизация этих зон мозга и подавление работы префронтальной коры обеспечивает надежное закрепление определенных аддиктивных паттернов поведения у человека, так и формируется нехимическая зависимость.

Употребление психоактивных веществ или вовлеченность в нехимическую зависимость, могут быть следствием одного и того же, провоцирующего такое поведение, процесса. К примеру, постоянные конфликты в семье, ссоры, проблемы на работе, и пребывание в стрессовой ситуации, при отсутствии навыков саморегуляции и стрессоустойчивости – благоприятная почва, как для развития алкоголизма и наркомании, так и для формирования нехимических зависимостей. Конечно, наследственные факторы здесь тоже играют роль. Так, если родственники первой степени родства (родители) имели зависимость от наркотиков или алкоголя, то при определённых условиях и их потомство может иметь склонность к употреблению наркотиков, алкоголя или склонность к игромании, kleптомании, интернет – зависимости, порнозависимости.

В. Д. Менделевич относит к аддиктивному поведению: религиозный, политический, спортивный фанатизм, при этом подчеркивая, что любой аспект жизнедеятельности человека, при чрезмерной увлеченности личности, впоследствии наносит вред самому человеку и его близким.

Сегодня исследователи создали даже несколько классификаций нехимических аддикций. Приведем одну из них. А. В. Котляров предлагает считать аддикциями следующие явления:

1. зависимость от внешности (стремление фанатично ходить по косметологам, стремление к идеальной внешности, которое предлагают нам сегодня тренды социальных сетей);
2. зависимость от идеологии (религия до фанатизма, секты, астрология, хиромантия, эзотерические течения);
3. экзистенциальная зависимость: поиск постоянного смысла жизни и склонность утрированно философствовать на тему смысла бытия с пренебрежением к другим сферам жизни (зависимость от психотерапии, с метафизической интоксикацией);
4. сексуальная зависимость (постоянная смена половых партнеров, промискуитет, нимфомания, порнозависимость и зависимость от влюблённости);
5. зависимость от одиночества и постоянная потребность в одиночестве, имеющая отрицательное влияние на качество жизни человека;
6. созависимые отношения;

7. компьютерные аддикции: game-аддикция, сёрфинг в сети Интернет, криминальное программирование (влечение к хаккингу) ;

8. зависимость от средств массовой информации, зависимость от просмотра телевизора, зависимость от просмотра рекламных роликов и роликов в социальных сетях, сериалов;

9. экономическая зависимость (зависимость от денег и их социальной иерархии, сверхценность материальных и денежных средств);

10. зависимость от азартных игр (гэмблинг);

11. трудоголизм и работа, как идея-фикс;

12. шопоголизм и компульсивные покупки на маркетплейсах, а также в сети Интернет;

13. зависимость от гаджетов (чрезмерное использование умных гаджетов в обиходе, телефонов);

14. зависимость виктимного характера: зависимость от мазохизма, стокгольмского синдрома, зависимость от агрессивного поведения: садизм, синдром перманентной войны, постоянный шантаж;

15. Другие зависимости: графомания, ургентная зависимость (выражается в ощущении постоянной нехватки времени), чтение книг "запоем", синдром веселого автовождения, зависимость от спорта.

В данной книге перечислены не все нехимические в зависимости, но некоторые из них включены в многоосевую классификацию болезней и сопровождают более тяжелые

психические нарушения, такие, как шизофрения.

Формирование нехимической зависимости происходит в силу определенного ряда факторов: здесь роль играют не только семейное воспитание и социальное окружение, здесь играет роль культурно – национальное окружение в целом, менталитет человека, целого народа, к которому принадлежит личность зависимого.

Теоретические и эмпирические данные, раскрывающие сущность нехимических зависимостей на сегодня остаются ограниченными и данный факт не позволяет включить все формы поведенческих зависимостей в современную классификацию психических болезней. Дефицит серьёзных исследований подогревает дискуссию в медицине, биологии и психологии: а следует ли вообще рассматривать поведенческую зависимость, как расстройство, а не как выбор образа жизни личности?

Вопрос о медицинском сопровождении при лечении нехимической зависимости, к сожалению, в отечественной психиатрии остается открытым в силу недостаточного изучения данного явления. Не менее актуальной на сегодняшний день является нехимическая зависимость детей и подростков. Средства, которые способны приводить к нехимическим зависимостям на сегодня более, чем достаточно: от гаджетов, мессенджеров, компьютерных игр до серфинга в сети Интернет. Анализ исследований поведения подростков

и детей в практике психотерапии и клинической психологии позволяет определить значимость компьютерных игр, как доминантной деятельности для ребенка младшего школьного возраста и подростков. В определенный момент в жизни ребенка или подростка, учебная деятельность, хобби, общение со сверстниками, литература, обычные прогулки незримо вытесняются компьютерными играми.

Личность подростка, «живущего» в компьютерном мире игр имеет высокий уровень эмоциональной и психической незрелости. В силу инфантильности, такой подросток несамостоятелен в бытовых ситуациях, имеет слабые дружеские связи в реальном мире, мало выходит на улицу. Интернет-технологии не стоят на месте, современное общество не может их совсем исключить из своей жизни, жесткие ограничения и манипулятивное поведение, стороны взрослых, по принципу: «Если ты не сделаешь домашнюю работу, я отберу у тебя телефон» не работают. Современные информационные технологии, играют важную роль в нашей жизни, прочно найдя свое место, в коммерческой, коммуникативной, производственной, культурной сфере деятельности.

Люди, через погруженность в мир информационных технологий, спорт, работу стараются избавиться от своих трудностей. Для современного подростка, застенчивого, хрупкого, не умеющего отстаивать свою точку зрения среди друзей и одноклассников, страдающего от недостатка внимания в семье, «уход» в компьютерную игру или просмотр видео-

контента в сети Интернет – способ снизить отрицательные эмоции, ощущения в реальной жизни. Выбор положительно-го «прокаченного» по своим компетенциям, компьютерного героя для подростка может быть и своеобразной компенсацией собственного неприятия личности. Коварно работает и система поощрений в компьютерных играх, то, чего ребенок не может достичь в реальной жизни, невозможность «заработать бонусы» в учебе, в отношениях, в иных увлечениях, он получает в компьютерной игре. Это способ почувствовать себя значимым, супер –героем. И если для ребенка, подростка – способ «уйти» в нереальный мир может быть связан с компенсацией чего-то значимого, то у взрослого человека – погружение в зависимость нехимического характера, это еще и способ снять с себя ответственность за события реальной жизни.

Большинство современных компьютерных сетевых игр дают человеку способность чувствовать себя конкурентоспособным. Л. О. Пережогин и Н. В. Вострокунов отмечают, что *геймерство* среди подростков, возможно, является самой распространенной формой нехимической зависимости современности.

М. Г. Чухрова в своем исследовании отмечает, что зависимость может быть специфична и выражена в разных географических точках нашего мира, так, например, интернет-зависимость в Италии составляет от 0,8% от населения, а в Гонконге зависимость наблюдается у – 26,7% населе-

ния. Возникновение зависимости обусловлено не только демографическими, социально – экономическими факторами, внутренним климатом социального окружения человека, но и генетической предрасположенностью к зависимости. Однако, нельзя все списывать на гены. В формировании химических и нехимических зависимостей играют роль не только «плохие гены», но и патофизиологические процессы, сопутствующие расстройства у детей и взрослых.

Сегодня шопоголизм, увлеченность видеоиграми и социальными сетями, трудовголизм, излишняя увлеченность физическими упражнениями и спортом, нарушения пищевого поведения, беспорядочный секс и другие проявления зависимого поведения имеют отрицательные социальные последствия. Все эти явления противоречивы, часть из них – социально – приемлемы (трудоголизм, спортивные аддикции) в современном обществе.

И дискуссия между психиатрами, клиническими психологами, нейробиологами, поведенческими терапевтами о том, следует ли нехимическую зависимость приравнять к расстройству или стоит ее просто отнести к экстремальному проявлению поведения, не прекращается в научном мире.

# Глава о зависимостях в животном мире

От зависимости страдают не только люди. Встречаются эпизоды зависимостей среди животных. В рамках научных экспериментов, ученые всего мира изучают формирование разнообразных зависимых состояний у “братьев наших меньших”.

Так, алкоголь или иные вещества, которые способны изменить паттерны поведения, принимают не только домашние животные, соседствующие с человеком. В некоторых случаях, человек сам может подавать плохой пример, предлагая своему домашнему питомцу попробовать алкоголь. Но и без человека, в дикой природе, в той или иной степени животные употребляют разное количество этанола во фруктах, которые могут составлять и основной рацион некоторых птиц, животных и насекомых.

Нейробиологи Орегонского медицинского университета К. Олсон со своими коллегами в 2014 г. анализировали песни “подвыпивших” зебровых амадин. Ученые напоили птиц соком, в котором содержалось 6,5% алкоголя. Авторы исследования отмечают, что амадины, будучи типичными певчими птицами, учатся петь свои уникальные песни аналогичному тому, как люди усваивают речь. Нейробиологи выяс-

нили в процессе эксперимента, что птицы не только охотно потребляют алкоголь, после выпивки у амадин изменяется структура песни и они, в буквальном смысле слова, в некоторых местах своих песен, начинают “мямлить” неразборчивый ритм и мелодию. При значительном повышении этанола в крови, зебровые амадины начинают петь свои песни тише, с измененной акустической структурой. Ученые наблюдали выраженные эффекты не только снижения амплитуды, но и увеличение неопределенности в песне, что обусловлено нарушением поддержания общего ритма песни под воздействием алкоголя.

Примечательно то, что в исполнении песен пернатыми были замечены изменения, а вот в поведении птиц нарушений координации не было. Общие поведенческие показатели изменений у зебровых амадин после “принятия на грудь” не были выявлены. То – есть: пели “пьяно”, а вели себя, как трезвые. Такое интересное исследование позволило ученым более глубоко понять, как алкоголь влияет на сформированные нейронные цепи в головах птиц. Интересно в этом исследовании и то, что одни птицы, под воздействием алкоголя, более четко старались “пропевать слоги” своих песен, другие, наоборот – путались в ритме и “словах” своей песни.

Чаще всего, ученые изучают воздействие алкоголя на лабораторных крысах, домашних животных и на приматах. Но тут один нюанс: у приматов и у крыс отсутствует речевой аппарат, подобный человеческому, а вот речевой аппарат у

птиц и у людей действует схожим образом, как на уровне нейронного контроля, так и на уровне сложных реакций поведения.

Птенцы амадин учатся сложным трелям у своих отцов (хотя бы, потому-что самцы амадин поют более разнообразно и сложно, чем самки), а дети учатся речи у своих родителей и своего социального окружения. Исследование песен “пьяных” амадин, может быть, и позволит ученым выяснить, как влияет алкоголь на нейронные механизмы нашей речи.

Для человека систематическое и неконтролируемое употребление алкоголя имеет разрушительные последствия, но как влияет алкоголь на животных и насекомых?

Биологи Ф. Винс, А. Цитманн, М. А. Лашанс, Р. Спангель наблюдали за жизнью диких бурозубок в тропических лесах Западной Малайзии и выяснили, что некоторые особи этих милых симпатичных землероек систематически употребляют алкогольный нектар цветочных почек местной пальмы.

Этот маленький зверек имеет длину тела 5-8 см, весом 4-16 г. Мордочка землеройки – бурозубки сильно вытянута и напоминает хоботок. Малазийские бурозубки являются естественным опылителем бертамовой пальмы.

Землеройки, как представители своего семейства, в целом, являются полезными зверьками для человека, вреда от них нет, хотя они изредка дебоширят и могут забираться в ульи, чтобы добыть себе пчёл. В мировой фауне насчитывается около 70 видов землероек и все они заняты своими

делами: одни едят насекомых, другие червей, третьи активно роют землю, но малазийские бурозубки ежедневно употребляют алкогольный нектар из цветочных почек бертамовой пальмы. Учёные зарегистрировали максимальную концентрацию алкоголя в нектаре пальмы – 3'8%. Как оказалось, эта доза алкоголя является самая высокой, когда-либо зарегистрированной в натуральных продуктах питания.

Дело в том, что в цветочных почках пальмы благополучно живет определенное количество дрожжей, благодаря которым нектар и содержит высокий уровень алкоголя. Тем не менее, бурозубки, систематически посещающие цветы пальмы, не проявляют серьезных признаков интоксикации. Эти маленькие зверьки имеют высокую устойчивость к употреблению алкоголя, так как взаимодействие землеройки и бертамовой пальмы заложено в длительном эволюционном процессе.

Анализ волоса землеройки показал, что концентрация алкоголя в организме зверюшки значительно выше, по сравнению с человеком, с таким же высоким потреблением алкоголя.

Ученые предполагают, что количество употребления алкоголя от умеренного до высокого уровня присутствовало у бурозубок и на ранних этапах эволюции, но пока не ясно, в какой степени бурозубки получают пользу от употребления алкоголя, и как они снижают риск постоянного высокого содержания алкоголя в крови.

В отличие от малазийских землероек, которые "под мухой", как и зебровые амадины выглядят интеллигентно, не проявляя никаких поведенческих признаков опьянения, другой зверёк – перохвостая тупайя, тоже употребляет в пищу нектар бертамовой пальмы и ведёт себя вполне прилично. Вообще, перохвостая тупайя – самая главная пьянчужка из всех посетителей "пальмового бара". Этот зверек потребляет нектара в большем количестве, чем другие любители нектара. Мы можем только гипотетически предполагать, что алкоголь может оказывать положительный психологический эффект на зверей, но существенных доказательств этому нет.

Такой своеобразный бар в малазийских джунглях, систематически посещают серые древесные и малайзийские крысы, а также толстый лори. Чаще всего, в "баре" появляются тупайи и лори. Они каждую ночь проводят на пальме 86-138 минут.

Б. Винс, изучавший "барную жизнь" малазийских животных, установил камеры наблюдения вокруг пальмы и в процессе исследования ни разу не было зарегистрировано серьезных поведенческих изменений у "выпивающих" животных.

К сожалению, в эволюционном процессе, человеку такая устойчивость к алкоголю не передалась, нам остаётся только завидовать малазийским тупайам и бурозубкам, они -то как раз, пьют и не пьянеют.

Р. Дадли, биолог из Калифорнийского университета в Беркли, около 25-ти лет изучал механизм влечения людей к алкоголю и в 2014 г., в своей книге "Пьяная обезьяна: почему мы пьем и злоупотребляем алкоголем" вывел гипотезу о том, что влечение к спиртному начало формироваться еще у наших предков – приматов, которые эвристически обнаружили, что запах этанола может привести их к спелым фруктам. Изучая поведение обезьян, Р. Дадли выявил закономерность, что животные ищут фрукты, которые созрели настолько, чтобы сахар в них ферментировался. В результате ферментации сахара, в соке образуется около 2% алкоголя, и обезьяны с удовольствием поглощают такие забродившие фрукты.

Приматологи К. Кэмпбел и В. Уивер из Калифорнийского университета в Нортридже собрали надкушенные фрукты, выброшенные паукообразными обезьянами, живущими в Панаме и обнаружили в этих фруктах 1-2% алкоголя, который является побочным продуктом естественного брожения дрожжей.

По результатам анализа мочи этих обезьян, исследователи выяснили, что моча содержит вторичные метаболиты алкоголя. Ученые пришли к выводу, что животные использовали ферментированные фрукты для получения энергии.

Впоследствии, К. Кэмпбелл, совместно с Р. Дадли и А. Маро изучали диету шимпанзе в Уганде, чтобы подтвердить гипотезу Р. Дадли о "пьяных обезьянах". Наблюдение

за животными, позволило обнаружить этанол в пище, которую они едят, а также определённое количество алкоголя было обнаружено в моче шимпанзе, но серьезных поведенческих и физиологических последствий потребления перезрелых фруктов выявлено не было.

Фрукты, предпочитаемые обезьянами, содержали концентрацию алкоголя, равную концентрации в слабоалкогольном пиве или сидре. Таким примером, являются плоды дерева джобо.

К. Кэмпбелл сделала предположение, что обезьяны получают больше калорий из ферментированных фруктов, чем из неферментированных, а чем больше калорий, тем больше энергии. Ученые пришли к выводу, что такой приоритет выбора фруктов у человеческих предков был аналогичным, они отдавали предпочтение плодам, которые насыщенные этанолом, потому что, они дают больше энергии организму.

Однако, у исследовательницы К. Милтон гипотеза биолога Р. Дадли вызвала сомнения и она опубликовала свою статью с критикой исследования Р. Дадли в журнале "Интегративная и сравнительная биология". К. Милтон в своей статье утверждает, что этанол скорее отпугивает приматов, чем привлекает их. Фрукты содержат более высокий уровень этанола, и как люди, так и другие приматы избегают употребления фруктов в таком состоянии, как раз ориентируясь на запах. К. Милтон скептически отмечает, что пользы от этанола нет, это просто приятный токсин.

Она выдвинула собственную теорию влечения человека к этанолу, суть которой заключается в том, что люди не обладают врожденной мудростью в области пищевых привычек, в отличие от приматов. Человеческая культура ферментировала алкоголь на протяжении тысячелетий, и в результате по опыту предыдущих поколений, люди научились его любить. По мнению К. Милтон, у причины такого влечения к алкоголю у людей нет ничего общего с питанием, здоровьем, просто они испытывают влечение к любым веществам, способным изменить их сознание.

Если с приматами все более-менее понятно, то с африканскими слонами по сей день не очень просто. В 2006 году, учёные С. Моррис, Д. Хамфис, Дэн Рейнольдс решили опровергнуть миф о пьяных слонах Южной Африки. Африка, достаточно экзотическая страна, где существуют разные витиеватые, причудливые фольклорные истории, и история о пьяных диких слонах является одной из них. Предположение о том, что африканский слон становится пьяным, поедая плоды дерева марулы, является весёлой историей для туристов, прессы и даже научных трудов. По мнению С. Морриса, слон может и потребляет плоды марулы иногда в пищу, но явных доказательств опьянения слонов в диких условиях нет. Согласно расчётам учёных, взяв для сравнения физиологию человека, слону весом 3000 кг., чтобы опьянеть до состояния изменения поведения, нужно принять примерно 10-27 литров 7% этанола.

Плоды марулы содержат около 3% этанола. Слон, который обычно питается разнообразно, из этих плодов, в среднем может получить 0.3 г. / кг., что в два раза меньше, чем требуется для опьянения. Так, гипотеза о том, что слоны “напиваются”, объевшись плодов марулы осталась неподтвержденной.

Но этот миф не даёт покоя ученым много лет и исследователи из Ботсваны в 2023 г. решили попробовать вслед за С. Моррисом и его коллегами развеять миф об отравлении плодами марулы диких африканских слонов в Южной Африке. Т. Макопа, и Г. Модикве вместе с другими исследователями собрали плоды марулы на более 800 км. площади земли в Ботсване и выделили около 160 штаммов дрожжей на этих плодах. ей. Около 93% этих изолятов, как правило, ферментируют простые сахара и производят этанол. Содержание этанола в плодах марулы по своим характеристикам было таково, что позволило предположить о его влиянии в большом количестве на поведение слонов в природе, но для опровержения мифа о пьяных слонах данных одного исследования оказалось недостаточно. Миф о слонах, которые становятся пьяными и плохо себя ведут, наевшись плодов марулы остается неразгаданным и успешно культивируется в современном южноафриканском фольклоре.

Со слонами пока ничего непонятно, зато понятно с медоносными пчелами.

Американские учёные И. Ахмед, Ч. Абрамсон, И. Фарук

обратили внимание на то, что зависание медоносных пчел в полете рядом с источником этанола и просто их мимолетный полет рядом с открытым источником этанола могут вызывать изменения в кинематике тела пчелы и крыльев.

Для фиксации значимых изменений движений тела и крыльев медоносных пчёл под воздействием паров этанола вблизи его источника, учёные использовали четыре высокоскоростных камеры (9000 кадров/сек). С помощью инструментов статистического анализа наблюдатели исследовали кинематические изменения тела и крыльев пчел, вызванные воздействием возрастающих концентрации этанола от 0% до 5%. В общем, меняется угол крена тела у пчел и наблюдаются уменьшение частоты взмахов, а также, увеличение амплитуды взмахов крыльев, но исследователи не уточняют, по какой причине это происходит: пчелы пьянеют или это связано с другими причинами?

А вот ученый Я. Божич из Словении, еще в 2006 г. вместе с командой других исследователей, изучая поведение пчёл состояние опьянения, отметил взаимосвязь между повышением этанола в организме пчелы и изменениями поведенческих реакциями. Я. Божич, с коллегами К. Абрамсоном и М. Беденчич обучили медоносных пчёл прилетать к кормушкам, которые содержат сахарозу и 1- 10% этанола. Наблюдая за поведением "пьяных" пчёл, учёные обнаружили у них нарушения поведенческих актов внутри улья.

Через определенный набор движений, своеобразный та-

нец, между пчелами осуществляется коммуникация, так они передают друг другу разную информацию. При употреблении алкоголя у пчел снижалась активность виляющих танцев, как паттерна естественного поведения и увеличивалась частота дрожащих танцев. Также, “пьяные” пчёлы совершали обмен пищей чаще, чем их сородичи и несколько чаще совершали ритуал очищения твоего тела. Изменения в поведении медоносных пчел под этанолом, отражают воздействие алкоголя на их нервную систему. Подобное поведение возникает у насекомых при отравлении сублетальными дозами инсектицидов.

А в 2018 К. Миллер, К. Кушевска, В. Привалова в своем исследовании о воздействии этанола на медоносных пчел, раскрывают особенности адаптивных реакций насекомых.

Медоносная пчела часто используется учеными, как простая модель беспозвоночных для исследований, связанных с алкоголем. На сегодняшний день на медоносных пчелах было продемонстрировано несколько последствий употребления, но эффект устойчивости к употреблению этанола, как один из признаков злоупотребления алкоголем, долгое время не был продемонстрирован в научных экспериментах.

Польские ученые подтвердили гипотезу о том, что реакция на этанол, с точки зрения двигательных нарушений, ниже у тех пчел, которые ранее испытывали уже на себе действия алкоголя. Пчёлы, которые алкоголизировались впервые, более четко демонстрировали эффект опьянения, выра-

женный в нарушениях движений. Полученные данные позволили ученым сделать вывод, чтоб пчелы приобретают со временем устойчивость к воздействию алкоголя, и это может гипотетически является признаком злоупотребления алкоголя. Теоретически, если перенести поведение пчел на поведение человека, то со временем пчелы, имеющие рост толерантности к алкоголю, могут, впоследствии быть зависимыми?

Апогеем истории с пчелами под алкоголем, становится исследование польских учёных М. Остап – Чека, М. Опалек, Д. Стека и К. Миллера о том, что у пчел все-таки присутствуют признаки похмелья.

М. Остап – Чек с коллегами исследовал особенности проявления алкоголизма у медоносных пчел и наблюдал за проявлениями у насекомых абстинентного синдрома. Так, у рабочих пчел, которые в течение длительного времени питались пищей с добавлением алкоголя, после прекращения доступа к такой пище, наблюдалось выраженное поисковое поведение у насекомых и явное стремление к незамедлительному потреблению этанола при доступе к нему. Исследователи, так же отметили небольшое увеличение смертности среди пчел в результате абстиненции и последующего доступа к алкоголю.

В человеческом мире, *поисковым поведением* является поведение человека, когда он, имея зависимость от алкоголя, наркотиков, или же зависимость нехимического характера

(поведенческую) ищет возможность употребления веществ, изменяющих сознание или способов удовлетворения своей потребности при нехимических зависимостях. Так, наркозависимый человек начинает обращаться к людям, которые потенциально могут употреблять или знают, где достать запрещенные вещества. В поисковом мотиве, человек стремится встречаться с другими людьми, потребляющими запрещенные вещества и ищет возможность употребления этих веществ.

Но вернемся к исследованию пчел. Результаты исследования М. Остап-Чека и его коллег, показали, что у пчёл, мало того, развивается алкогольная зависимость, но даже может наблюдаться похмельный синдром.

Другая команда польских исследователей, во главе с Ю. Корчинска и А. Щука в 2023 г. изучали влияние этанола и уксусной кислоты на поведение рабочего узкоголового муравья. В эксперименте изучалось поведение рабочих муравьёв, Определённое количество времени одна группа муравьёв находилась рядом с ватными дисками смоченными водой, другая группа – рядом с ватным диском, пропитанным водным раствором этанола, третья группа муравьёв бегала рядом с ватным диском, смоченным в уксусной кислоте. Исследователи провели 30 пятиминутных тестов в каждой группе одновременно.

Этанол и уксусная кислота, по наблюдениям ученых, вызывали значительные изменения в движениях насекомых и

влияти на исследовательское поведение, ритуалы ухода и на уровень агрессии муравьёв при взаимодействии с сородичами. Муравьи, которые находились рядом с ватным диском, смоченным уксусной кислотой, демонстрировали поведение отвращения, в то время как группа муравьёв, находившихся рядом с ватным диском пропитанным этанолом, демонстрировала усиление исследовательского поведения, под этанолом муравьи начинали суетиться.

В дикой природе, без вмешательства человека, существует еще один интересный пример того, как муравьи попадают под воздействие химического вещества, изменяющего их поведение.

В научной статье японских биологов, в 2015 г. были описаны интересные отношения между гусеницами подсемейства голубянок и муравьями. Вообще в мире существует около 5200 видов бабочек – голубянок, преимущественно они проживают в тропиках, но около 450-500 видов голубянок прекрасно приспособились жить в северных регионах нашей планеты.

Гусеницы бабочки – голубянки, в процессе эволюционного процесса приспособились обитать вместе с муравьями. Голубянки, которые обитают в Индонезии, Японии, Тайвани, Южной Корее и КНДР являются представителями мирмекофильных бабочек.

**Мирмекофилия** – это способ живых организмов существовать с муравьями в одном гнезде или рядом с ними, та-

ким образом *мирмекофилы* – это животные, насекомые, которые живут рядом с муравьями и какое-то время от них зависят.

Гусеница бабочки-голубянки, которая живет в Японии, выделяет секрет, содержащий особые сладкие вещества, привлекающие муравьев. Гусеницы имеют специальный дорсальный нектарный орган, который выделяет секрет. В этом в секрете содержатся нейрорегуляторы, которые заставляют муравьёв оставаться на своем "сторожевом посту" рядом с гусеницей и охранять её. Муравьи употребляют этот секрет, а нейрорегуляторы в секрете воздействуют на систему поощрения муравьёв. Таким образом, гусеница обеспечивает себя муравьиной верностью и защитой. Вот такой природный механизм "зомбирования". Муравей, попавший в зависимость под воздействием секрета гусеницы, никогда не возвращается домой в муравейник и превращается в ее охранника, защищая гусеницу от нападения пауков и паразитов. Кстати, отношения тли и муравьев построены по схожему принципу, тли тоже поощряют муравьев. Муравьи оберегают скопления тли от божьих коровок, златоглазок и перемещают своих опекаемых на более сочные молодые растения для кормления, а тля, взамен отдаёт муравьям сахар, как продукт своей жизнедеятельности, что тоже может служить примером взаимозависимости на выгодных условиях в мире насекомых.

Зависимое поведение от этанола было замечено учеными

даже у нематод.

Ч. Салим, Э. К. Кан, Э. Байсхан – ученые кафедры фармакология, и токсикология медицинского колледжа при университете Теннесси, в США в 2022 г. изучали компульсивность поискового поведения при поиске алкоголя нематод, живущих в почве.

Этот круглый червь под воздействием некоторых нейропептидов, демонстрирует компульсивное поведение при поиске алкоголя и неоднократно не оставляет свои попытки, а вот при воздействии других нейропептидов на нематод, червь может демонстрировать устойчивое "отвращение" к потреблению алкоголя. Возможно, благодаря более глубокому изучению нейропептидной регуляции на животных моделях, учёные научатся формировать и у людей отвращение к употреблению алкоголя.

Большое количество исследований, изучающих воздействие алкоголя и наркотических средств ученые проводят с грызунами.

В 2004 г. сотрудники Чарльстонского центра исследований алкоголя Южной Каролины, в США специально обучали самцов лабораторных мышей пить алкоголь (15% этанола) 2 часа в день.

Во время экспериментов у мышей постоянно был доступ к еде или воде. Как только был установлен стабильный базовый уровень потребления алкоголя у мышей, ученые устраивали им 16-ти часовые периоды с ингаляциями паров ал-

коголя с 8-ми часовым периодами отмены алкогольных ингаляций.

Всего было четыре цикла по 16 часов и через 32 часа после последнего цикла воздействия этанола, за всеми мышами наблюдали и тестировали на алкоголизацию, в условиях ограниченного доступа к алкоголю в течение 5 дней подряд. Через 5 дней животные получили вторую серию воздействия этанола с периодами отмены алкогольных ингаляций, после чего последовал еще один пятидневный испытательный период для тестирования мышинового поведения. К чему привёл этот эксперимент?

После повторных циклов хронического воздействия алкоголя и полученного опыта абстиненции, потребление этанола у мышей увеличивалось более значительно по сравнению с контрольными группами, в которых мыши не подвергались никаким воздействиям, а просто жили своей мышиной жизнью без алкоголя.

Мыши, приученные пить алкоголь, впоследствии имели ярко – выраженную схему поискового поведения, охотно и добровольно употребляли этанол, если им предлагали исследователи. В результате эксперимента у мышей была искусственно сформирована зависимость от алкоголя с характерными периодами абстинентных синдромов.

В дикой природе есть разные случаи употребления животными веществ, грибов, ягод, растений от которых, обычно человек умирает или получает отравление организма. Уче-

ные университета Кобе в Японии, К. Суэцугу и К. Гоми, в 2021 г. обратили внимание на то, что местные японские белки благополучно потребляют в пищу ядовитые мухоморы и поганки. Поганки и мухоморы играют важную роль в поддержании лесной экосистемы. Мухомор известен ядовитыми свойствами своих галлюциногенных компонентов, таких как: иботеновая кислота, мусцимол и мускарин. Серьезные случаи отравления у людей мухоморами включает в себя бред, галлюцинации, судороги, иногда даже смертельный исход.

Типичным симптомом отравления мухоморами является визуальное искажение размеров объектов. А теперь, поднимите руки, те, кто читал сказку Льюиса Кэрролла "Алиса в стране чудес"? (Кто не читал, рекомендую почитать).

Помните эпизод встречи Алисы с Гусеницей, сидящей на шляпке неизвестного гриба, курящей лениво кальян?

Все эти манипуляции с кусочками гриба в сказке, приводящие то к уменьшению, то к увеличению роста, есть ни что иное, как воздействие ядовитых веществ, возможно, именно мухомора, на сознание человека.

Но японские белки употребляя в пищу ядовитые мухоморы остаются не только в целостности и невредимости, они и в своем поведении не демонстрируют наркотического отравления мухоморами. Белки приспособились есть ядовитые грибы, однако неизвестно, для чего они это делают и ученых есть гипотеза о том, что белки выступают в качестве переносчи-

ка спор грибов на новое "место жительства", а для этого, К. Суэцугу планирует изучить беличьи продукты жизнедеятельности.

В отличие от японских белок, собакам Кентукки повезло гораздо меньше, и в журнале ветеринарных диагностических исследований, в 2019 году, учёными М. Романо, Х. Додан, Р. Поппенга был несчастный случай смертельного случая, вследствие отравления мухоморами домашнего лабрадора.

Подтвердить диагноз отравления грибами у собак в ветеринарной практике бывает непросто. Проглатывание грибов часто не наблюдается, а клинические проявления отравления грибами неспецифичны и, возможно, обусловлены множеством причин, как токсикологических, так и нетоксикологических. Эпизод отравления собаки был диагностирован с помощью ПЦР-теста, ветеринары сделали все, что могли, но спасти пса не удалось. Это не единичный эпизод отравления мухоморами среди домашних собак в практике ветеринаров.

М. Романо с коллегами сделали предположение, что собак, возможно привлекает специфический рыбный запах мухомора. Так-что, то, что можно японским белкам, точно недопустимо для домашних собак Кентукки.

Нелегальное потребление наркотических средств представляет собой широкомасштабные негативные последствия для человеческого общества во всём мире, и играет неожиданную роль в загрязнении водных экосистем, куда попада-

ют сточные воды. В исследовании команды чешских ученых, во главе с П. Горьки, Р. Грабич, К. Гарибцовой, было выявлено негативное влияние содержания метамфетамина в воде на поведение форели.

Исследователи получили результаты, которые показывают, что метамфетамин, являясь глобальной угрозой здоровью человека, в выбросах в пресноводную экосистему серьезно влияет на двигательное поведение, а также предпочтение метамфетамина во время абстинентного синдрома у форели. Свой эксперимент чешские исследователи проводили в лабораторных условиях, они не выбрасывали метамфетамин в реки и водоемы. Рыба, которая находилась в специальных инкубаторах-бассейнах во время эксперимента, была приобретена исследователями у местного поставщика рыбы с соответствующим, подтверждающим документом, что рыба здорова и ничем не заражена.

Всего в эксперименте ученые наблюдали за поведением 120 рыб, которых разделили на две равные выборки по 60 особей.

В одном инкубаторе, на протяжении 8 недель форель находилась под воздействием метамфетамина, который был растворен в воде. Исследователи через день обновляли две трети объема воды в данном инкубаторе.

Остальные 60 особи форели не подвергались воздействию метамфетамина и жили спокойно в своем инкубаторе, никто их не трогал.

Форель, которая жила в воде с раствором метамфетамина, в ходе эксперимента была лишена водного воздействия значимого для нее уровня метамфетамина и проявляла характерное поисковое поведение. Если брать человеческую модель зависимости, то при симптомах абстиненции у человека повышается уровень тревоги и стресса. В исследовании форели ученые отмечают меньшую вероятность ее передвижения, что было расценено учеными, как симптом стресса связи с отменой метамфетамина. Г. Боссе и Р. Петерсон в похожем исследовании в 2017 г., отметили, что при отмене метамфетамина у форели возникает "подавленное" состояние, которое тоже было интерпретировано учеными, как проявление абстинентного синдрома у рыбы.

Почему одни животные подвержены воздействию психоактивных веществ, а другие и проявляют никаких поведенческих изменений и не испытывают влечения к употреблению веществ, способных изменять поведение?

Этим вопросом в 2020 г., в своём исследовании занималась группа канадских учёных: М. Джаниак, С. Пинто, Г. Дайчавер, М. Кэрриган и А. Мелин.

Исследователи приводят генетические доказательства о различиях в метаболизме этанола среди млекопитающих. В общем, есть у некоторых животных такой ген *ADH7*, отвечающий за метаболизм, который и препятствует опьянению у млекопитающих. Этот ген повышает эффективность фермента против этанола в организме некоторых млекопи-

тающих в 40 раз. Именно благодаря ADH7, доза ферментированного нектара бертамовой пальмы, способная отравить человеческий организм, совершенно спокойно потребляется бурозубками без каких-либо признаков опьянения. Если некоторые виды животных способны употреблять алкоголь и разные психоактивные вещества в фруктах, грибах, растениях без особого ущерба, то человеческий организм не всегда успешно справляется с влиянием психоактивных веществ на организм, и при систематическом употреблении веществ у человека возникает состояние зависимости.

Несмотря на многообразие исследований в области биологии, эволюционной психологии и других междисциплинарных науках, влияние алкоголя, наркотических средств, различных токсинов на организм и поведение насекомых, млекопитающих и рыб на сегодняшний день изучено недостаточно.

С человеком тоже не все понятно на сегодняшний день, мнения ученых и врачей спорны, так нейробиолог М. Льюис ставит под вопрос представления о зависимости, как о болезни.

Концепция болезни определяет зависимость болезнью мозга. Это обусловлено тем, что ученые уже имеют доказательства изменений систем мозга, отвечающих за контроль поведения и отложенное удовольствие. Модель зависимости, как болезни построена на биологических данных. В рамках этой концепции, многими учеными проанализированы гене-

тические различия, факторы предрасположенности человека к употреблению психоактивных средств или к совершению импульсивных покупок и иных аддиктивных стратегий поведения.

Но, что, если мы можем рассматривать зависимость не с точки зрения концепции болезни, а с точки зрения выбора человека, как личности? Что если в первую очередь, зависимое поведение – сознательный выбор личности? Почему человек решает для себя быть зависимым, что побуждает его принимать такие решения, приводящие к саморазрушительному поведению? Здесь тоже не все просто, концепция выбора конечно интересней, чем концепция болезни. По крайней мере, концепция выбора дает надежду на то, что выбор может быть другим и паттерн поведения, мыслей человека можно изменить, в то время, как концепция болезни, как бы снимает ответственность с принятия решения человеком, давая ему выгоду, что он болен и это, не сильно – то и его вина. Просто, так получилось, мол, есть медицина, исследования, авось, они помогут избавиться от зависимости, как от болезни.

Мне, как автору книги ближе комплексный подход относительно причин зависимости, все-таки здесь играют роль и внешние факторы, и внутренние факторы личности. На формирование зависимости может влиять и неблагоприятное окружение, стрессы, высокий уровень тревоги, неспособность принимать на себя ответственность, отсутствие опре-

деленных навыков сопротивления зависимости. Но люди – это не животные, у нас есть сознание и есть выбор, мы можем принимать решения. И мы их принимаем в пользу зависимости, или в пользу самосохранения.

# Зависимости в мире людей

Давайте будем честны, мы не бурозубки и не перохвостые тупайи, хотя некоторые могут напиться до состояния животного, несколько перебрав алкоголя. Но, если говорить откровенно: сколько человеку нужно съесть ферментированных фруктов, чтобы опьянеть? Вы серьезно сейчас подумали о десятках килограммов фруктов? Верите в то, что такое возможно при миллионе альтернатив «догнаться» современному человеку?

Мы получаем удовольствие от еды, от творчества, от созерцания произведений искусства в картинных галереях, от массажа и плавания в море, от фильмов для взрослых, от фильмов для детей, от классической музыки и панк-рока, некоторые получают удовольствие от танцев и прыжков с парашютом. Мы – разные, мы все хотим быть в состоянии удовольствия и комфорта, так вышло, что кайф у каждого индивидуальный и не одинаковый. Кто-то получает допинг от фильмов для взрослых, кто-то от корреляционного анализа данных в научных исследованиях. Награда для каждого своя. Вот если задать нескольким людям вопрос: «Любите ли вы пирожные?», ответы будут разные. Один расскажет про удовольствие от лимонного беже, а другой предпочтет корзиночку со сливочным кремом, третий выберет пирожное с ягодным желе.

Даже наша тяга к сладкому и удовольствие от пирожных с воздушным кремом могут быть обоснованы специалистами по питанию или являться некоторым эволюционным пережитком с точки зрения биологов. В эволюционном процессе, мы запрограммированы на получение калорий из еды. Тут все логично: сахар, жир, все, что содержит много калорий – обеспечит много энергии, но не всегда стремление человека съесть большое количество сладкого для полноты ощущений, обосновано в условиях современного мира. Да, возможно такая стратегия была оправдана в первобытные времена, когда племенам охотников и собирателей нужно было выживать. В «неурожайные» годы им ничего не оставалось, как наедаться теми фруктами, растениями, корешками, которые они нашли, потому что, шансов найти другие было немного. Первобытным племенам было тяжелее, чем современным людям. В древние времена, человек иногда не доживал до 30-35 лет, эту информацию точно может подтвердить известный российский антрополог, популяризатор науки и просто хороший человек – С. Дробышевский. Шанс, что в первобытном обществе тебя могут сожрать соплеменники и люди из других племен, шанс, что ты можешь умереть от неизвестной болезни или погибнешь вследствие удара по голове из-за куска мяса, которым не захотел делиться с другим человеком был очень велик. Поэтому: быстро съесть найденные в большом количестве плоды, для древнего человека – обоснованная поведенческая стратегия. Но у современного чело-

века, желание «заесть стрессы» сладким, или отказ от еды в стремлении соответствовать современным трендам стройности и красоты приводит к нарушению поведения, иногда к расстройствам пищевого поведения: анорексии, булимии, приступообразному перееданию.

Дело в том, что нарушения пищевого поведения – это некоторые поведенческие схемы, приводящие к определенной зависимости человека. О расстройствах пищевого поведения мы обязательно поговорим в одной из глав этой книги.

Ученые до сих пор ведут дискуссии для чего человеку нужны одурманивающие средства: пережиток ли это прошлого или это специальная эволюционная «плюшка»?

Кстати, гипотеза о том, что и оргазм выступает как награда за размножение очень сомнительная гипотеза. С оргазмом мужчин, как наградой во время эякуляции, все более-менее понятно, а женщинам он зачем? Миллионы женщин в этом мире спокойно беременеют, вынашивают потомство без оргазмов. Некоторые вообще не понимают зачем они нужны и не знают, что это такое. А во время секса – соло с самим собой (это так красиво называется слово «мастурбация») оргазм человек получает точно не как награду за размножение. А оргазм во время сна подросткам и взрослым людям зачем? Этими вопросами и вообще вопросами секса, гендера, репродукции занимаются сотрудники, работающие в институте Кинси с 1947 г.

Чрезмерная зависимость соло – секса и от секса в целом,

может не только сигнализировать о дезадаптивности личности, но и может говорить о наличии психического заболевания у человека, кстати причиной высокого влечения могут быть и органические нарушения мозга. А что общего между желанием напиться вдрызг выпить, заняться соло – сексом под фильм для взрослых, наестся до тошноты сладостей или поиграть в казино? Все эти явления относятся к зависимости. Зависимость, это чаще всего то, что социальное общество называет пороком, а порок, в свою очередь – это стремление порицаемым способом получить удовольствие в кратковременном периоде, здесь и сейчас. Любовная тяга к другому человеку, с патологической слезкой за объектом любви (сталкерство), желанием обладать человеком безмерно с приступами ревности это тоже – зависимость нехимического характера.

Сначала нужно разобраться с историей зависимостей от психоактивных веществ, то есть, с теми человеческими привычками, в основе которых, инструментом достижения удовольствия является некоторое вещество, а не паттерн поведения.

Представители теории эволюционных пережитков, считают, что желание человека выпить могло быть обосновано для наших предков и как-то помогало приспособиться, адаптироваться к агрессивной среде, хотя сегодня эта стратегия поведения постоянно поддаться нерациональна. Но мы пьем собообща не для того, чтобы потом сентиментально признавать-

ся друг другу в любви под алкоголем, и даже не потому, что пить в одиночестве неприлично (алкоголиков это не останавливает), а потому что так сложилось в процессе эволюции и об этом писал в биолог Р. Дадли, если вы читали первую главу, вы знаете о ком я говорю. Его теория, конечно противоречива, и не все биологи с ней согласны.

По мнению Р. Дадли, пьем и едим мы сообща, в компании, потому что, с точки зрения эволюции поделиться едой со своей семьей, стаей, общиной рационально. В рамках эволюционного процесса мы бессознательно совершаем это атавистическое действие и сегодня. Нам, как бы нужно, чтобы наша стая, семья, племя выжили. С точки зрения эволюции, пить высшим приматам (люди это – высшие приматы) в компании выгодно, хотя бы потому что, если ты налагаешься один в древние времена, тебя утащит какой-нибудь хищник и сожрет, но ведь на пьяную стаю сородичей не так-то просто напасть. Прежде чем нападать на компанию пьяных людей, на месте любого хищного зверя стоит дважды подумать.

Нет достоверных фактов о том, когда человек точно начал употреблять опьяняющие напитки. Никто не знает с чего все началось, неизвестно сам ли человек нашел какую-нибудь забродившую жидкость или же додумался ее приготовить из ферментированных фруктов. Но есть конечно же одна любопытная гипотеза о том, что ему помогли в этом вопросе пчелы. Возможно, первый раз человек попробовал алкоголь в результате того, что какое-нибудь, случайное гнез-

до пчел находилось в дупле какого-нибудь случайного дерева и это дерево вследствие грозы как-бы случайно было разрушено. Пчелиное гнездо залило водой и мед, который там был, через некоторое время забродил, таким образом получилась медовуха. Понятное дело, что эта гипотеза по своей правдоподобности похожа на миф африканского населения о пьяных слонах объевшихся плодов марулы. Ни одного доказательства, только слова.

Включаем логическое мышление и рациональность: для того, чтобы жидкость с сахаром, и дрожжами (как без них-то) забродила и превратилась в брагу, нужно эту жидкость поместить в какой-то сосуд, и, как минимум, человеку перестать кочевать, стать оседлым.

Возможно, когда человек освоил выращивание растений, когда он решил задержаться на одном месте, тогда и научился этот высший примат изготавливать из растений напитки, но и подобного плана размышления – гипотеза, которая может быть ошибочной, не смотря на всю ее видимую логичность. Есть еще одна альтернативная гипотеза, которая выглядит более правдоподобно.

В современной Турции, есть древнейшее мегалитическое сооружение Гёбекли -Тепе. Возраст этого храмового комплекса составляет 12 000 лет, примерно IX тысячелетие до нашей эры. Этот храмовый комплекс археологам стал известен еще в начале 1960-х годов. Помимо разных интересных артефактов, в постройке обнаружили несколько каменных

ванн, самая большая имеет вместительность 180 литров. Конечно, можно предположить, что древние люди там купались в этих ваннах, кабы не один нюанс: стены этих ван содержат следы химических соединений, которые называются оксалаты. Так, химики, читающие этот абзац, не возмущайтесь, все вопросы к археологам, это вообще их гипотеза. Оксалаты в каменной древней турецкой ванне могли образоваться вследствие того, что в этой ванне смешивали ячмень и воду для получения браги. В общем, эта гипотеза тоже не имеет серьезных подтверждений, и мы можем фантазировать, что люди собирались в Гёбекли – Тепе выпить древней браги, которая может являться прообразом пива. Воображать нам никто не запретит. Одно известно точно, у шумеров были питейные заведения, уж как они там у них назывались, неизвестно. Но как только начнешь читать шумерский эпос, сразу становится понятно, что все пили алкоголь по разным поводам и без особых поводов.

О возникновении европейской алкогольной традиции и употребления психоактивных веществ описано в научных статьях доктора исторических наук В. М. Ловчева, казанского общественного деятеля. В. М. Ловчев, опираясь на размышления С. Н. Шевердина, считает, что, когда труд человека стал давать некоторый излишек, вследствие усердного выращивания растений, человек стал этот излишек откладывать впрок, что способствовало в некоторых случаях брожению продуктов. Выбросить излишек человек не мог, слиш-

ком дорого древним людям доставалась еда, и человек забродившие массы потреблял в пищу. Ну, вроде как бы так человек познакомился с алкоголем. Историк считает, что алкоголь, это эволюционный баг, ошибка, некоторая случайность, возникшая из-за того, что древний человек методом проб и ошибок совершал как гениальные находки, так и находки, которые впоследствии негативно влияли на человека.

Вернемся к шумерам. В шумерской мифологии была богиня Нинкаси, ответственная за пиво и другие алкогольные напитки. Благодаря доктору исторических наук В. Афанасьевой, поэту и переводчику с шумерского и аккадского языка у нас есть сегодня слова гимна богине пива Нинкаси.

*«... Ох и знатное пиво готовишь ты,  
Мед, вино смешав, ты по капле льешь,  
О Нинкаси, ох и знатное пиво готовишь ты,  
Мед, вино смешав, ты по капле льешь...»*

Тут уж шумерам не отвертеться, согласно фактам и аргументам они точно пили, варили пиво и вино. Благодаря письменности шумерского народа, как признаку цивилизации, мы сегодня знаем не только о шумерском эпосе, но и о том, что они писали долговые записки, в которых фигурировал не только ячмень, золото, но и пиво.

Одна из первых картинок с изображением пивного сосуда датируется около 3200 г. до н. э., этот сосуд имел коническую форму. По мере развития цивилизации, сосуд становился более схематичным на глиняных «записках» и пре-

вратился в своеобразную иконку с двумя штрихам. От изначального изображения сосуда не осталось практически ничего, штрихи превратились в букву.

Кстати, стихи об алкоголе, среди шумерского народа писала женщина по имени Энхедуана. Откуда у нее было столько времени на написание стихов непонятно, но возможно, свободное время у этой девицы на написание стихов было, потому что она была царевной и дочерью аккадского монарха Саргона Древнего. В общем, что в древние времена, что в современном мире, семейная преемственность у человечества является важной, и если человек – работник престижной компании, то, наверняка, он в эту компанию устраивает своих родственников или друзей, так со времен шумеро-аккадской эпохи ничего не изменилось. Энхедуана была дочерью царя, и, конечно же, ее папа назначил свою дочь верховной жрицей лунного бога Нанны в Уре. У Саргона была жена – Ташулмут, которая родила своему мужу пять детей. Но только Энхедуана среди них, писала всякие патетичные гимны шумерским богам, которые были переведены В. К. Афанасьевой на обычный русский язык.

По мнению О. Дитриха, производство алкогольных напитков у шумеров не было предназначено для длительного хранения алкоголя, оно носило характер одноразового производства большого количества алкоголя, обусловленное каким-нибудь ритуализованным пиршеством. Такие возлияния присутствовали не только в шумерской цивилизации,

впоследствии, правители долины Хуанхе в Китае, инки, проживавшие на Южно-Американском континенте, использовали производство алкоголя и его распитие на праздниках, в политических целях, к примеру, для налаживания связей с соседними правителями. Спиртное, правители использовали и для привлечения рабочей силы, так древнекитайские правители за коллективный труд своих подчиненных вознаграждали спиртным.

Культура корпоративов очевидна и современном обществе, в организациях. Где-то корпоратив выглядит как строгое распитие шампанского за светскими разговорами, где - то он превращается в новогоднюю пьяную вакханалию, после которой, сотрудники мало что помнят с утра, а бухгалтер Валентина, после празднества, потупив взгляд в пол, таинственно всю неделю улыбается и поправляет юбку при появлении инженера Васи на горизонте.

Навряд ли в древности люди только и помышляли о том, как бы им напиться, вопросы выживания и размножения, как вида, их все -таки интересовали больше, чем алкоголь. Но желание изменить свое состояние сознание у людей присутствует очень давно. Церемония распития спиртного в древности была сильно ритуализована и проводилась строго под контролем правительственных сторон.

П. Даути отмечает, что в современном обществе Перу коллективное распитие спиртных напитков сопровождается масштабные проекты, потому-как система выплат за труд имеет

слабое развитие, а традиция «праздничного труда», одна из немногих возможностей закрыть проект.

Устраивать пиршества с древних времен с попойками было привелегией богатых и состоятельных людей. Скажите честно: человек в баре, наливающий всем посетителям бара, видится окружению, как состоятельный? Что изменилось?

У современных полинезийцев, а также в фиджийской культуре существует напиток, который является альтернативой алкоголю, потому как этот напиток имеет слабонаркоотический эффект. Напиток называется кавой, но не следует путать этот напиток с игристым испанским вином, который называется также – кавой.

Кава, которую пьют полинезийцы, используется во время разных ритуальных и не очень ритуальных, неформальных церемоний. Кава не является галлюциногеном, но в ней содержатся активные вещества: флавокавины и кавалактоны, которые влияя на лимбическую систему человека, оказывают снотворное, расслабляющее воздействие. После употребления кавы у человека появляется чувство эйфории, приятное легкое состояние раскрепощенности во время общения, а потом, в зависимости от количества выпитого, человек погружается в крепкий сон.

Само слово «кава» происходит от протоокеанийского «*kavari*», что означает «горький корень». Первоначально кавой называли имбирь зерумбет (*Zingiber zerumbet*), это растение использовали для рыбной ловли, как отравляющее ве-

щество.

На островах Фиджи, распитие кавы, в церемониальных посиделках дозволено только мужчинам. Мужчины садятся в круг в соответствии со своим статусом и передают по кругу чашу с кавой. Такая ритуализация не только объединяет фиджийцев, но и утверждает социальное место каждого участника, участвующего в церемонии распития кавы.

Если рассматривать с культурной точки зрения алкоголь и одурманивающие вещества, то они в линии исторического развития рассматриваются как носители определенного культурного смысла общества. Спиртному в культуре придавался особый смысл, исторически человек напивался по веским причинам и алкоголь выступал связующим элементом для различного уровня переговоров, словно инструмент, подчеркивающий статус и иерархию человека в обществе. Любое психоактивное вещество, изменяющее сознание использовалось в исторической парадигме, как оружие, имеющее определенные цели: личные – изменение сознания, социальные – укрепление определенных социальных связей, политических союзов, открытие и завершение проектов, войн, конфликтов.

Современный человек и сегодня не перерос очарование химического экстаза.

Удовольствие ради удовольствия в обществе не всегда принимается самим обществом и обосновать возлияния непросто по причине серьезных последствий распития ал-

коголя и употребления психоактивных веществ. Не смотря на минимальное потребление вина, самый безопасный способ потребления алкоголя и психоактивного вещества – отсутствие потребления. Издержки даже минимальных доз потребления алкоголя, обоснованных всемирной организацией здравоохранения велики – автомобильные аварии, смерть вследствие инфаркта, разрушения регенеративной функции печени, разрушение нейронов головного мозга, аффективность принятия решений. Но запретить потребление алкоголя, введение «сухого закона» тоже имеет свои последствия.

Так, указ о запрете производства и продаже любого вида алкоголя, введенный в Российской Империи, Николаем II в 1914 г. привел к всплеску наркомании, когда морфий и кокаин стали достаточно доступными для населения.

В 1982 г. при советской власти, отечественные активисты, выступавшие против употребления алкоголя, в Москве создали «Общество по борьбе с алкоголизмом» подобные организации впоследствии появились в 103 городах России. Деятельность общества выражалась в демонстрациях, шествиях, митингах с лозунгами на плакатах.

В том же году, городские и районные исполкомы начали принимать постановления по вопросам алкоголизма. В Ленинграде, в августе 1982 г. властями был введен запрет на продажу алкоголя в праздничные дни. К концу 1982 г. Моссовет принял решение о сокращении продаж водки в стране.

В 1985 г. из советских фильмов стали вырезать сцены упо-

требления алкоголя, а алкоголь продавали с 14:00 до 19:00 в специальных магазинах.

Итоги кампании по борьбе с бытовым пьянством и алкоголизмом привели к высокой спекулятивной деятельности в стране. В спекуляции обвинялся каждый десятый работник сферы торговли. За продажи спиртной продукции, к ответственности было привлечено более 55 000 человек, резко увеличился спрос на покупку одеколонов, сахара и спирто-содержащих продуктов, около магазинов часто происходили драки в очередях. Люди гнали самогон, употребляли наркотики. В стране погибло от самогона и одурманивающих веществ около 11 000 человек.

В 1985 -1987 гг. увеличилось количество употребляющих наркотики в стране, а потом СССР распался, пришли «лихие 90-ые»: всплеск наркомании и токсикомании среди детей подростков. А. Ю. Комбарова, в своем научном исследовании отмечает, что всплеск наркомании в России произошел вследствие либеральных реформ, проведенных после распада СССР.

Юридически, под наркотиками понимается – вещество синтетического или естественного происхождения, а также препараты, подлежащие контролю в Российской Федерации, в соответствии с существующим действующим законодательством.

Ну и можно было бы остановиться на истории алкоголя и наркотиков, но это не конец истории.

В 1990 году в России появилась сеть Интернет. Российская сеть называлась «Relcom», у людей в домах стали появляться компьютеры и зависимость от психоактивных веществ и алкоголя потеснила другая зависимость, которая стала формироваться в специфический поведенческий паттерн и превратилась в нехимическую. Еще неизвестно, какая из зависимостей страшнее и губительней для человечества: химическая или нехимическая.

Сеть Интернет прочно, вошла в жизнь человека, и компьютеризация сегодня носит даже положительный характер, потому как, Интернет – это большая энциклопедия всего, что существует и не существует для пытливого ума. Однако, Интернет – двуликий Янус, который может разрушать сегодня качество жизни человека.

А. Ю. Егоров, в своей научной монографии по нехимическим зависимостям отмечает, что интернет – аддикция (нетоголизм) сформировалась у современного общества взрослых, детей и подростков не потому, что, у каждого сегодня есть ноутбук, компьютер, а вследствие использования сети Интернет через мобильное устройство. И мобильный гаджет, это не просто средство коммуникации, это и инструмент, порождающий изменения в коммуникациях между людьми и в коммуникации человека с внешним миром, окружающей средой.

Люди, обращающиеся в психотерапию к психологам, психотерапевтам и когнитивно-поведенческим терапевтам со

своими проблемами, часто "фоново" жалуются, что желание общаться в мессенджерах и социальных сетях, желание бесконечно проверять новые сообщения в телефоне становится слишком навязчивым и занимает большое количество времени. С экрана мобильных телефонов, социальные сети демонстрируют романтизацию отношений, счастливого и беззаботного образа жизни, успешность личности, эталонную красоту женской красоты в современной косметологии, здоровое стройное тело и эта постоянная демонстрация того, как "надо сегодня" действует на людей всех возрастов намного глубже и эффективней рекламы с экранов телевизоров и СМИ.

Однако, все чаще и чаще, такая демонстрация успеха, счастья и идеального существования приводит к депрессиям, неврозам, нарушению отношений со своим телом, внешностью, со своим окружением. Личность человека – хрупкая конструкция.

Безумные проявления любви, беспорядочные половые связи, страсти к покупкам, желание быстро обогатиться через лотереи и незаконные виртуальные казино, изнуряющие диеты, приводящие к расстройствам пищевого поведения, гонка за удовольствием в спорте, даже "запойное" чтение книг и просмотр сериалов сегодня являются благоприятной почвой для формирования нехимической зависимости.

Что это за механизм такой, из-за которого человек попадает в ловушку зависимого поведения, будь тому причиной

химическое вещество или фильм для взрослых?

В октябре 1994 г. Б. Мойерс, известный журналист в США, бывший пресс- секретарь президента Л. Джонсона находился в фургоне «штурмового отряда», в компании вооруженной команды полицейских не при исполнении, кстати. Б. Мойерс ехал в крэковый притон, который находился в Атланте. Журналист ехал в притон по личным серьезным причинам – забрать оттуда своего 35-летнего сына, у которого случился очередной срыв, который бывает у людей, зависящих от наркотиков. Б. Мойерс по дороге в притон думал о том, что ничего не изменится и задавал себе вопрос: «Почему, мой сын, имея столько социальных привилегий и возможностей, выбрал путь крэкового наркомана, где я упустил его, где ошибся, почему не доглядел?»

Этот вопрос преследовал Б. Мойерса вплоть до 1998 г., до тех пор, пока он не снял пятую серию документального фильма «Мойерс о зависимости: личная история».

В октябре 1994 г., Б. Мойерс забрал сына и отправил его в реабилитационный центр, после реабилитации произошло неожиданное: Мойерс-младший навсегда бросил наркотики и никогда к ним не возвращался.

Б. Мойерс не мог успокоиться и ему хотелось понять, как это произошло, столько историй, судеб, которые были искалечены наркотиками, столько погибших от их употребления. Когда он стал снимать свой фильм, он пришёл к рассуждению, что мозг его сына был «захвачен». В фильме, журна-

лист кратко рассказывал историю своего сына и обещал, что «ученые покажут нам как наркотики захватывают мозг».

В кадрах фильма был продемонстрирован сканнер МРТ и гарвардский ученый С. Хайман рассказывал о том, как с помощью МРТ можно наглядно отследить возникновение желания в головном мозге человека. Идея «захвата» получила широкое распространение среди биологов, не смотря, на то, что это всего лишь метафора, игра слов, но благодаря Б. Мойерсу, «захват» играет сегодня не последнюю роль в современных концепциях зависимости.

В 1954 г. Д. Олдс проводил эксперимент над крысами, об этом эксперименте пишут во всех учебниках по психологии, нейрофизиологии, нейробиологии. Это классический научный эксперимент, известный многим студентам гуманитарных и естественных наук. Лабораторной подопытной крысе в мозг был вживлен электрод. Он активировал зону, которая отвечает за удовольствие. Крыса нажимает на специальный рычажок, в этот момент электрод активизирует зону мозга, отвечающую за наслаждение. В результате эксперимента крыса умерла от истощения, потому что она предпочла постоянно нажимать на рычажок и получать удовольствие, совершенно игнорируя пищу и сон. Д. Олдс назвал активируемую зону мозга «центром удовольствия».

Его открытие подтвердило ранние работы нейробиолога Р. Хита, основателя кафедры Тулейнского университета. Р. Хит проводил исследования по глубокой стимуляции мозга

в 1940-1950 гг. Эксперименты Р. Хита, с точки зрения современной этики – вопиющие. Нейробиолог вживлял электроды в мозг людям, больным шизофренией, эти люди страдали склонностью к насилию. Тогда была популярна конверсионная терапия, которая представляла собой открытое поле экспериментов для исследователей в области нейробиологии и психиатрии.

В процессе своих экспериментов Р. Хит отметил, что один из его пациентов нажал на кнопку, стимулирующую определенный участок мозга в течении трех часов около 1500 раз, но нейробиолог не оценил по достоинству этот эпизод и «зона удовольствия» по праву была открыта Д. Олдсом.

А в 1975 г. Р. Уайз и Р. Йокель публикуют в журнале «Science» статью про молекулу, которая связывает «центр удовольствия» и наркотики. Это была статья о молекуле дофамина. В то время такие исследования были не популярны и про дофамин толком никто не писал.

В 2024 г. про действие дофамина биологами, психологами, представителями медицины тоже написано немного, особенно в России.

Тогда, в 1975 году, Р. Уайз в своем эксперименте, описанном, в статье журнала *Science*, использовали «антагонисты», химические блокаторы дофамина, чтобы продемонстрировать, что дофамин действительно отвечает за удовольствие от амфетамина. Еще никто не называл дофамин нейромедиатором, звездой он станет в науке официально несколько

позже, но Р. Уайз выдвинул красивую гипотезу о том, что дофамин отвечает за удовлетворение от еды, наркотиков и секса, поскольку играет ключевую роль в возбуждении «центра удовольствия» в мозге.

Научное сообщество приняло эту информацию к сведению, но восторгов не было по поводу открытия и ученые думали примерно так: «Уайз, ну нашел и нашел ты взаимосвязь дофамина и «центра удовольствия», и что дальше? Что нам это дает?».

А потом, в 1980-х годах в США начинается крэковая эпидемия.

В этой книжке не будет жутких картинок последствий употребления этого мощного наркотика, но американский народ был охвачен волной страха перед крэковой зависимостью. Наркотик, словно ураган накрывал бедные кварталы, в которых жили чернокожие люди. В 1986 г. крэк стал основной проблемой года по версии журнала «Time». В 1990 г. дофаминовая теория Р. Уайза, проигнорированная учеными десять лет назад, вышла на передний план, став популярной и исследования дофамина стали более глубокими. После серии экспериментов, Р. Уайз пришел к выводу, что дофамин это не «молекула удовольствия», он скорее связан с желанием, влечением, стремлением к чему-либо, а не с самим удовольствием.

Концепция «захвата» в современной науке выглядит неэтично с точки зрения гуманистических направлений, да-

же в одном из номеров «Time» 1997г. использовалась карикатурная картинка, на которой изображен первобытного образа «рыбочеловек», бездумно заглатывающий пустой крючок. Посыл картинки прост: человек – существо не думающее животное без выбора. Но у человека есть выбор. И этот выбор доказуем на примере о нейропластичности мозга.

Исследования современных ученых говорят о том, что мозг способен изменять свои связи между нейронами. О том, что здоровая зона мозга при определённых условиях может взять на себя компенсаторную функцию выполнения деятельности поврежденного участка мозга, известно из классических трудов отечественного психолога, романтика нейропсихологии – А. Р. Лурии.

Современный нейробиолог М. Льюис раскрывает нейропластичность, как фундаментальное свойство мозга, позволяющее младенцу расти, обучаться ходьбе, речи, взаимодействию с окружающим миром. Наш мозг меняется постоянно. С возрастом у нас меняются вкусы, предпочтения, привычки. Старые угасают, новые – формируются. Личность человека, не смотря на некоторые устойчивые характеристики, динамична. Вы сегодняшний и вы -тот, кто был пять лет назад, это не один и тот же человек, изменилось ваше восприятие мира, ваши привычки.

Нейропластичность играет важную роль в динамике развития личности, а значит, она может обеспечить и изменение привычек, определенных ранее сформированных схем пове-

дения. Так, если человек не понимал математику в школе, в 21 год может прекрасно разобраться в школьной программе и оперировать терминами математической статистики, а человек, который никогда не рисовал, к 50-ти годам может открыть в себе талант гениального художника и почувствовать желание к самораскрытию в искусстве. Границы своих возможностей устанавливает сам человек.

Да, зависимость меняет мозг человека, но в силах самого человека поменять нейронные связи. Мозг изменяется при обучении и получении определенного опыта, навыков.

Способность мозга меняться и реагировать на изменения окружающей среды дает надежду для всех, кто имеет вредные привычки и осознает, что склонен к зависимому поведению.

Зависимость – это привычка, вредная и, часто, очень дорогая, с серьезными издержками для личности человека, качества его жизни и качества жизни его окружения.

Не все наши привычки начинаются с желания и влечения. Тревожность, как устойчивая характеристика личности, формирует определенный паттерн поведения у человека, он может грызть ногти и избегать общественных мест. Чем тревога отличается от тревожности написано в трудах отечественного доктора психологических наук А. О. Прохорова.

Зависимость не просто привычка совершать определенное действие человеком, она еще и привычка человека думать определенным образом, иметь определенную картину

мира, которая приемлема для человека, допустима.

Так, можно предположить, что зависимость может начаться, как с постоянно-повторяемого определенного действия человеком с целью получения удовольствия, так и с определенных схем наших мыслей. Зависимость формируется и вследствие определенной интенсивности эмоционального опыта.

Любовная романтическая аддикция выглядит, как чрезмерная фиксация на другом человеке, в таких отношениях на первый план выступает интенсивность эмоций. Если произошло расставание, то зависимый человек не отпускает бывшего партнера, даже если партнер холоден, не идет на контакт, или вступил в другие отношения.

Любовная зависимость – нехимическая, но она так же, как и наркотики имеет эффект «первой дозы». Первый положительный опыт от эйфории платонической или эротической фазы отношений может сыграть роковую роль, но еще большую роль здесь играет личность зависимого. Любовными аддиктами являются и те, кто пытаются настойчиво, навязчиво восстановить разрушенные отношения с целью получения положительных эмоций определенной интенсивности, эффекта новизны, которого не будет никогда, так и те, кто не могут выйти из зависимых отношений по причине низкой самооценки, размытых личных границ, травмированности личности.

К любовным аддикциям относится и навязчивость по от-

ношению к недоступным лицам, когда зависимый не принимает никаких активных действий, а страдает себе молча, занимается сталкерством (преследованием объекта). Такая зависимость базируется на фантазийных сюжетах, иллюзиях личности человека, а в психологической в психологической практике это называется безответной любовью.

Б. Д. Эрп с коллегами предложил два взгляда на концепцию любовной аддикции, более узкий взгляд предполагает, что самые крайние вредные формы любви и поведения вызывают потенциально привыкание, и более широко автором рассматривается любовная аддикция как базовая социальная привязанность. Любовь может быть захватывающей и опасной, когда мы испытываем накал страстей, она сродни эйфории. Влюбленный человек рассеян, ненадежен, не всегда разумно поступает, но любовь, в отличие от зависимости не посягает на свободу человека. Здоровые отношения между людьми не предполагают слияния партнеров, в здоровых отношениях обоим комфортно и оба партнера – автономны.

История человечества насчитывает множество событий, в которых фигурируют разного рода зависимости. В формировании зависимого поведения значима и сама личность человека, и отношение социума к зависимости. Порицание порока всегда вызывает сопротивление, отрицание и безразличие к пороку – приводит к гибели, понимание порока, как проблемы – единственно правильный способ изменить ситуацию.

# **Нарушения пищевого поведения, как нехимические зависимости**

Ц. П. Короленко относит переедание и голодание к группе промежуточных аддиктивных состояний. Пища – необходимое условие для жизнедеятельности человека, в отличие от употребления психоактивных веществ, которые в норме, не являются необходимостью.

В. Д. Менделевич рассматривает нервную анорексию и булимию, как зависимость. Но эту зависимость нельзя отнести к химической несмотря на то, что пища, как раз содержит необходимые микроэлементы и вещества для нашего организма. Пищевые зависимости следует рассматривать именно как промежуточные.

Многие авторы относят пищевые аддикции к женскому варианту зависимостей в то время, как гемблинг или порнозависимость, чаще относят к мужским зависимостям, но мнение многих не означает, что расстройства пищевого поведения или лудомания встречаются исключительно у того или иного пола. Отечественный психотерапевт А. В. Котляров считает, что предрасположенность к пищевым аддикциям в большинстве случаев встречается у женщин по причине того, что именно женщина чаще имеет дело с едой, ее приготовлением и покупкой. Также, он связывает предрас-

положенность женщин к нарушению пищевого поведения по причине пассивной позиции, подчиняемости, особенно если женщина в детстве была опекаема родителями. Пищевые аддикции встречаются и у мужчин, у подростков мужского пола, как и порнозависимость и лудомания встречается в вариантах женского поведения.

Концепция пищевой зависимости все чаще попадает в фокус внимания исследователей и чаще мы встречаем нейробиологические обзоры, которые затрагивают аспекты диагностики нарушений пищевого поведения.

В МКБ -11, пищевые аддикции начинаются с раздела: 6B80. Следует разграничить нарушения поведения и расстройства пищевого поведения. Нарушение пищевого поведения не является еще расстройством, но может к нему привести если ничего с ним не делать, а продолжать укреплять определённый поведенческий акт. Сформированный поведенческий паттерн становится зависимостью тогда, когда присутствует потеря контроля при потреблении пищи, возникает отказ от пищи с иррациональным объяснением причин или потеря контроля над своим пищевым поведением, при этом у человека отсутствует необходимость сосредоточения на каких-либо психоактивных веществах.

Исследователи Р. С. Адамс, Д. Седжмонд, отмечают, что прием большого количества пищи в течение более длительного периода времени, чем обычно это делают люди, может сигнализировать впоследствии об ожирении и склонности к

перееданию. Иногда прием пищи происходит в постели вечером после тяжелого дня, а иногда к пищевому нарушению приводят частые неконтролируемы перекусы и чрезмерные размеры порций. Переедание может быть запланированным и целенаправленным.

Дж. Ифланд, Х. Г. Пройсс, М. Т. Маркус во главе команды исследователей выдвинули гипотезу о том, что переедание может быть связано с тем, что обработанные пищевые продукты с высокой концентрацией сахара и других подсластителей рафинированного типа, а также углеводы, жиры, соль, кофеин вызывают привыкание у людей. Также исследователи утверждают, что переедание может быть связано с употреблением психоактивных веществ. В рамках концепции, исследователи считают, что поиск удовольствий с последующим немотивированным подкреплением поведения при наркотической зависимости, абсолютно такой же, как и в ситуациях потере контроля над определенными действиями при потреблении продуктов питания. Дж. Ифланд с коллегами делают различия между нерафинированной и рафинированной пищей, как причинами переедания. К рафинированным продуктам, исследователи относят пищевые ингредиенты, обработанные промышленным способом: сахар, мука, соль, кофеин и некоторые виды жиров. Категория нерафинированных продуктов включает в себя природного характера пищу: рыба, мясо, птицы, бобы, овощи, фрукты, зерновые и бобовые культуры.

Пищевые привычки, как паттерн поведения, становятся причиной пищевого расстройства и увеличивает риск избыточного веса. Л. Дюбуа, доктор философии и медицинских наук отмечает, что регулярное потребление подслащенных напитков между приемами пищи увеличивает риск возникновения ожирения у детей дошкольного возраста. Л. Дюбуа с коллегами отмечают, что всего 6,9% детей, из принявших участие в исследовании пищевых привычек, в возрасте 2,5 лет до 4,5 лет, которые не употребляли подслащенные напитки между приемами пищи, имели избыточный вес в возрасте 4,5 лет по сравнению с 15,4% детей, регулярно потреблявших подслащенные напитки.

Также в этом исследовании было отмечено, что дети из семей с недостаточным доходом, которые употребляли подслащенные напитки в возрасте от 2,5 до 4,5 лет в три раза чаще имели избыточный вес, по сравнению с детьми из семей, имеющих достаточный доход, не потребляющими сахар. Получается, что уровень дохода семьи тоже играет роль в формировании пищевых привычек.

Расстройства пищевого поведения рассматриваются болгарскими исследователями С. Бояджиевой, М. Ачковой, как невротические состояния (невроз навязчивых состояний), но чаще с точки зрения поведенческих аддикций. В любой концепции таких расстройств глубоки личные негативные переживания человека относительно образа телесного «Я».

Анорексия и булимия это – расстройства пищевого

поведения, а вот чрезмерное голодание или переедание это – нехимическая зависимость, определенный поведенческий неэффективный паттерн, который впоследствии может предвосхитить пищевое расстройство. Разница между расстройством пищевого поведения и нарушением поведением такая же, как между алкоголизмом и бытовым пьянством. Бытовое пьянство предвосхищает алкоголизм, но не является еще заболеванием.

Причинами нервной анорексии, как пищевого расстройства, могут быть дисморфофобические переживания, связанные с недовольством собственной внешностью, также к нервной анорексии может приводить неприятие собственной полноты. Не существует единой точки зрения, относительно нозологической принадлежности анорексии. Так, А. Е. Личко считал, что нервная анорексия в чистом виде может представлять собой эндореактивное заболевание, которое возникает в подростковом возрасте, чаще у девочек. Но анорексия может встречаться и как симптом при разных психических расстройствах: депрессия, шизофрения, истерия, алкоголизм и разные формы слабоумия.

Является ли приступообразное переедание заболеванием? Многие ученые критически относятся к выделению приступообразного переедания в отдельное расстройство поведения, в настоящее время среди ученых существует несколько гипотез. Так, одни считают, что приступообразное переедание это отдельное расстройство поведенческого характе-

ра, наряду с булимией и анорексией, а другие относят переедание к подвиду булимии.

Некоторые зарубежные исследователи: И. Каррад, М. Ван дер Линден, М. М. Фихтер, С. Хедлунг приводят некоторые данные, указывающие на симптоматическую близость нервной булимии и нервного переедания. Оба расстройства начинаются примерно в 18 -19 лет и у людей, склонных к данным расстройствам наблюдается высокий образовательный уровень, присутствуют проблемы в общении с социальным окружением, проблемы в семейной жизни и супружеских отношениях.

Однако, часть зарубежных исследователей: С. М. Булик, П. Ф. Сулливан, К. С. Кендлер, все таки указывают на разницу между симптомами переедания и нервной булимии, выделяя переедание в отдельное поведенческое расстройство. Исследователи считают, что переедание, как явление, чаще встречается в обществе, чем нервная булимия. Данное поведение распространено как среди мужчин, так и среди женщин. Как это выражено в поведении? Сначала человек прибегает к перееданию, думая: “Вот я сейчас наемся, а потом ограничу себя в еде и буду вести здоровый образ жизни”, при нервной булимии клиническая картина поведения несколько иная.

С. Манш с командой других исследователей акцентирует внимание на том, что у больных нервной булимией, переедание является результатом накопленного негативного аф-

фекта и напряженности. При переедании, как при поведенческом нарушении, срыв является результатом резкого спада накала страстей, эмоций. Ученые смогли доказать, что после эпизодов переедания менее выражено восстановление положительного эмоционального фона, оно происходит более медленно, чем при нервной булимии. Так что, разница все же есть между нервной булимией и перееданием, как поведенческим актом.

Приступообразное переедание, как и нервная булимия могут приводить к ожирению, это именно то, чего бояться люди, становясь мишенью нарушенного поведения. Можно ли рассматривать ожирение, как психическое расстройство? Й. Е. Митчелл считает, что само по себе ожирение, не является психическим расстройством, так как не все люди с ожирением имеют патологический паттерн поведения или характерные психологические свойства личности, приводящие к психическому расстройству. Однако, среди исследованных пациентов, ученый выявил группу лиц, которые имеют некоторые нарушения функционального характера, которые связаны с перееданием, ожирением и аномалиями пищевого поведения и психологического состояния.

С. М. Булик в своем исследовании близнецов, делает вывод, что склонность к приступообразному перееданию и ожирению передается и по наследству, но генетических факторов для возникновения и переедания, и ожирения, как следствия в исследовании не обнаружено. Так, что переедания

ние и ожирение не всегда могут быть взаимосвязаны, причинно-следственная связь у этих двух явлений не до конца понятна ученым.

Но существуют доказанные и понятные истины на сегодняшний день в науке относительно переедания и ожирения.

—

у людей с ожирением, переедание, как паттерн поведения распространен чаще, чем среди людей имеющих, которые вписываются по весу в норму;

—

переедание, как поведенческая стратегия встречается чаще у людей со II и III стадией ожирения;

—

приступообразное переедание – это форма аддиктивного поведения, которая имеет такие же нейробиологические и психологические механизмы, как и при алкогольной и наркотической зависимости.

Н. Т. Белло и А. Хайнал в своем исследовании утверждают, что постоянное потребление вкусной еды приводит к изменению уровня дофамина, что способствует к более частому паттерну поведения потребления пищи в целом. У людей, склонных к перееданию, реактивность орбитофронтальной коры головного мозга на пищевые стимулы выше нормы. Орбитальнофронтальная зона коры играет важную роль при развитии наркотической зависимости. Так, исследователями было доказано, что прием пищи богатой углеводами,

словно наркотик для людей склонных к перееданию, снижает психологический и физиологический стресс. После приема пищи, начинается высвобождение дофамина и эндогенных опиоидных пептидов в центральной нервной системе.

А. Е. Келлей в своем исследовании выяснили, что сигналы, которые связаны с запуском приема высокоуглеводной пищи или наркотиков у некоторых людей, вызывают экспрессию генов и пластичность нейрональной системы в корковой зоне, отвечающей не только за удовольствие, активируются также зоны, которые отвечают за обучение и запоминание. Мозг как бы говорит: “Да, высокоуглеводная еда это прекрасно, запомни это и применяй этот паттерн поведения, да будет тебе счастье от меня, в виде выброса внутренних наркотиков”.

Переедание и голодание, в приступообразной форме могут сопровождать депрессивные эпизоды. Сначала у человека начинается депрессия, а потом происходят изменения пищевого поведения, но сегодняшних данных исследований не хватает для того, чтобы сделать однозначные выводы по поводу тех или иных проявлений пищевого поведения. Следует признать, что переедание или жесткое ограничение пищи в виде голодания, как нарушение пищевого поведения мало интересуют специалистов в сфере психиатрии отдельными расстройствами.

Отдельно следует рассматривать аддикцию к голоданию. Существует два варианта данного поведения: медицинского

и немедицинского характера.

“Медицинский” вариант голодания предполагает разгрузочные дни. В начальной фазе голодания человек сталкивается с трудностями подавления аппетита, но затем состояние меняется, у человека словно появляется энергия, повышается настроение, усиливается двигательная динамика. Некоторым людям нравится чувство голода и когда аппетит снижается, они стараются продлить чувство эйфории. Именно эйфория, как поощрение запускает аддиктивное пищевое поведение голодания. Эйфория является ключевым фактором подкрепления голодания, как нехимической зависимости. Вследствии такого поощрения, человек теряет контроль и продолжает голодать даже тогда, когда это становится опасным для организма.

“Немедицинский” вариант голодания предполагает строгое использование разнообразных диет, целью которых является достижение некоего “идеала” тела, некоего эталонного образа своего тела в голове. Эталонный образ тела, к сожалению в современном мире базируется на трендах, задаваемых социальными сетями и модой.

Короленко Ц. П. отмечает, что при голодании, являющемся аддиктивным поведением, человек живет в своем идеальном воображаемом мире и иногда случаи бывают курьезными: отвращение к еде носит ярко выраженный характер, что даже попавшая в рот зубная паста может быть засчитана человеком за достаточное количество еды для себя.

Чаще всего, нарушения пищевого поведения интересны специалистам в области психиатрии как симптом какого-то синдрома. Но это не означает, что нарушениями пищевого поведения, как нехимической зависимостью, никто не занимается. Такой паттерн поведения более эффективно поддается коррекции в рамках поведенческого подхода, чем, к примеру: обсессивно – компульсивное расстройство без периодического медикаментозного сопровождения.

Портреты личности, склонной к перееданию или голоданию, как к аддиктивному поведению в терапии разнообразны. Так, человек, имеющий проблемы с приступами переедания может иметь занимать высокую должность в социуме, у него множество достижений в какой-то сфере, аттестат или диплом хорошиста или отличника. Но закрытой для всего общества может быть “темная” сторона личности: травмированное детство, в котором всегда присутствовали эмоционально – холодные родители, не дающие тепла и поддержки, а только требующие “ты должен быть успешным, отличником, лучше всех” . Такой ребенок вырастает и помимо иррациональной установки долженствования социуму, он может еще иметь и внутреннюю установку долженствования по отношению к самому себе. У личности, склонной к перееданию или голоданию присутствуют в голове такие иррациональные мысли: “А вдруг они меня осудят...”, “Я должен быть безупречным в глазах окружения, иначе это провал...”, “Моя неудача обернется катастрофой для меня...”,

“Если я не буду соответствовать требованиям коллектива, общества, от меня все отвернуться...”, “Я не такой как все, я испытывают стыд за свои срывы...”, “Я виноват перед окружением, я что-то делаю не так...” “Мое тело не идеально...”, “Я не люблю в своем теле ....”.

Также у личности, склонной к пищевому нарушению поведения иногда присутствуют скрытые мотивы аутоагрессии или открытые эпизоды самоповреждений. Присутствуют многочисленные внешние и внутренние запреты на проживание определенных эмоций под видом установок: “Мальчики не плачут”, “Я не нытик”, “Проявлять агрессию нельзя, я – добрая ко всем”, “Только плохие люди ведут себя агрессивно”, “Я не буду кричать, это неприлично”.

Желание человека быть хорошим для себя и в лице окружения играет коварные шутки. К пищевым аддикциям склонны не только, тревожные люди, с невысокой самооценкой, которые стыдятся своей полноты, но и те люди, у которых есть влечение подавлять других. У второго типа людей присутствует влечение к власти, они демонстрируют такое поведение и своим внешним видом при общении с окружающими. Поведенческий паттерн аддиктивного пищевого поведения является следствием внутренних установок и определенного понимания личностью посыла социума. Формирование нарушений пищевого поведения формируется у людей еще в раннем возрасте, когда вкусная еда становится инструментом поощрения и, к сожалению, иногда единствен-

ным инструментом регулирования поведения ребенка.

Переедание, как паттерн поведения, может выступать средством защиты, у человека формируется установка: “Когда я себя плохо чувствую, едва решит мои проблемы, мне станет легче. Дело не в том, что посыл коллектива, семьи, социума может быть жесток, негативен, разрушителен, дело в том, что личность воспринимает его определенным образом, согласно своему опыту, согласно своим реакциям со-владания, эмоциональным реакциям и общему уровню жизнестойкости.

У людей, склонных к компульсивному перееданию или ограничениям в еде присутствует сложность как в принятии своей личности, так и в принятии своего телесного “образа – Я” .такие люди просто хотят быть другими. Переедание и голодание, как эпизодические приступы, всегда сопровождаются дисфорическими состояниями, но это еще не психическое расстройство, это лишь поведенческие паттерны, поддающиеся коррекции. И это дает надежду всем, страдающим от чувства вины и стыда перед собой.