



თამარ სირბილაძე

მანია კობაიძე
მანია ჯავახიშვილი

თავალი გავუსწორეთ რეალობას

ანუ რა ვასწავლოთ

წიგნი პირველი

მოგზაღდა საზოგადოებრივ გაერთიანება ბემონში



გამოიცა აღმოსავლეთ საქართველოს სათემო
მობილიზაციის ინიციატივის ეგიდით

კონსულტანტი

რამაზ საყვარელიძე

ფსიქოლოგიურ მეცნიერებათა კანდიდატი

რეცენზენტი

აკაკი ბამყრელიძე

მედიცინის მეცნიერებათა კანდიდატი

დიზაინი და დაკაბადონება

ზურაბ სიხარულიძის

წიგნი შეეხება ნარკომანიის პრევენციას გარდამავალ ასაკში. მასში პოპულარულ ენაზე მოთხრობილია მოზარდთა ასაკის თავისებურებების შესახებ, აღწერილია პათოლოგიური დამოკიდებულების მახასიათებლები, მოცემულია ნარკომანიის პროფილაქტიკის ძირითადი სტრატეგიები.

ვფიქრობთ, რომ ეს თემები საინტერესოა სკოლის ფსიქოლოგებისთვის, პედაგოგებისთვის და ყველა იმ ადამიანისთვის, ვისაც უწევს მოზარდებთან ურთიერთობა.

გამოცემა უფასოა

კაცობრიობა და ნარკოტიკები, ანუ ადამიანების თვითმოწამვლის ისტორია

*“საინტერესოა, რა არის ახალი წარსულში?”
დანიელ რუდი*

ნარკოტიკების მოხმარების გამოცდილება ათასწლეულების მანძილზე გროვდებოდა. ისტორიული ქრონიკები შეიცავს ინფორმაციას, რომლითაც დასტურდება ადამიანების მუდმივი მოთხოვნილება, გაექცნენ რეალობას. არსებობის გარიჟრაჟზე აღმოაჩინა პირველყოფილმა ადამიანმა, რომ ბუნება მრავალ ისეთ ნივთიერებას სთავაზობს, რომელიც აუმჯობესებს მის გუნება-განწყობას, მატებს ძალ-ღონეს, ხანმოკლე დროით მის ცხოვრებას უფრო მსუბუქს და ნაკლებად მტანჯველს ხდის. არსებობს ჰიპოთეზა, რომ ნარკოტიკებთან ეს პირველი ნაცნობობა ადრეული პალეოლითის ხანაში შედგა. ცნობიერების შემცველი და განსაკუთრებული ზეაწეული მდგომარეობის გამომწვევი საშუალებები გამოიყენებოდა სოციალური, რელიგიური და მისტიკური რიტუალების შესრულების დროს. ნარკოტიკების მოხმარების რეგულირება ხდებოდა მრავალსაუკუნოვანი აკრძალვებისა და შეზღუდვების მეშვეობით, მათი გამოყენების რეცეპტები მხოლოდ რჩეულებისათვის (ტომთა ბელადები, კულტის მსახურები, მკურნალები) იყო ცნობილი.

თამბაქო

თამბაქოს სამშობლოდ ითვლება სამხრეთ ამერიკა. მის ფოთლებს იყენებდნენ რელიგიურ რიტუალებში და სამკურნალო მიზნით მაღარის, გაცივებისა და ქოლერის დროს.

როდესაც 1492 წლის 12 ოქტომბერს ქრისტეფორე კოლუმბის ექსპედიციის წევრები ხმელეთზე გადასხდნენ, ისინი გაცხადებულნი შეპყრებდნენ აქამდე არნახულ სანახაობას: აბორიგენები ისუნთქავდნენ რაღაც მცენარის ბოლს, რომელსაც შემდეგ ბოლქვებად უშვებდნენ ნესტოებიდან და პირიდან. ასე აღნიშნავდნენ ინდიელები წმინდა დღესასწაულს – ისინი თამბაქოს ფოთლებს ღმერთების ნაბოძებად მიიჩნევდნენ და უწოდებდნენ მას Tobacco-ს.

კოლუმბმა ამერიკიდან ევროპაში კარტოფილთან და პომიდორთან ერთად თამბაქოც შემოიტანა. პირველი ევროპელი თამბაქოს მწვეველი – კოლუმბის თანამგზავრი როდრიგო დე ხერესი, ესპანეთში დაბრუნებისთანავე, ციხეში ჩასვეს, რადგან ეგონათ, რომ მასში ეშმაკი ჩასახლდა.

მოგვიანებით, 1560 წელს, საფრანგეთის ელჩმა პორტუგალიაში ჟან ნიკომ (Nicot) იყიდა მეზღვაურისაგან თამბაქოს თესლი და, ბურნუთთან ერთად, გაგზავნა საფრანგეთის სამეფო კარზე. ეს ორიგინალური საჩუქარი ძალიან მოეწონა დედოფალ ეკატერინე მედიჩს. სულ ცოტა ხანში მას თამბაქოს გარეშე არსებობა ვერ წარმოედგინა. მისი ბრძანებით საფრანგეთში დაიწვეს თამბაქოს კულტივირება და უწოდეს მას "Nicotiana Tabacum".

ესპანელებთან, პორტუგალიელებთან და ინგლისელებთან საფრანგეთის ფართო სავაჭრო ურთიერთობამ ხელი შეუწყო თამბაქოს გავრცელებას ყველაზე შორეულ რეგიონებშიც კი.

მე-16 საუკუნის ბოლოს სერ უოლტერ რეილიმ, ვირჯინიიდან ინგლისში დაბრუნების შემდეგ, დაიწყო ჩიბუხის მოწვევა. მისი წყალობით ლონდონში პოპულარული გახდა ჩიბუხის მოწვევა. მიუხედავად დედოფალ ელისაბედ პირველის შენიშვნისა: "მე არ მომწონს ეს ბალახი", ინგლისის მაღალ

საზოგადოებაში მოდაში შემოვიდა ე.წ. "მოსაწევი საღამოები" და თამბაქოს მოყვარულთათვის სპეციალური სამოსიც კი გამოიგონეს ატლასის საყელოთი და სმოკინგი უწოდეს (ინგლ. smoking -მოწევა).

თამბაქოს ხმარება იკბალებოდა როგორც საერო, ასევე სასულიერო ხელისუფლების მიერ, მაგრამ მკაცრი ზომების მიუხედავად, თამბაქოს გავრცელების შეჩერება ვერ მოხერხდა. 1623 წელს პაპმა ურბან VIII გამოსცა ბულა, რომელშიც თამბაქოს მწვეველებს ეკლესიისაგან მოკვეთით ემუქრებოდა. XVII საუკუნის რუსეთში მეფე მიხეილი ციმბირში ასახლებდა ყველას, ვისაც თამბაქოს აღმოუჩენდნენ. ოტომანთა იმპერიის სულთანი ამურატ IV თამბაქოს მოწვევისათვის სიკვდილით სჯიდა. შვეიცარიაში თამბაქოთი მოვაჭრეებს ისეთივე სასჯელი ემუქრებოდა, როგორც მკვლელებს. აკრძალვებმა სასურველი შედეგი არ გამოიღო და 1681 წლიდან თამბაქოს კულტივირება მთელს ევროპაში გავრცელდა.

1828 წელს თამბაქოს ალკალოიდი – ნიკოტინი გამოყვეს ფრანგმა ფარმაცევტ-ქიმიკოსებმა პელეტიემ და კავანტუმ. ნიკოტინი უძლიერესი შხამი აღმოჩნდა.

მრეწველობის განვითარებამ თამბაქოს წარმოების დაჩქარებაზეც იმოქმედა. ჩიბუხი შეცვალა სიგარამ, ხოლო სიგარა – სიგარეტმა.

1848 წლის რევოლუციის წინ გერმანიაში სიგარა რევოლუციონერების განმასხვავებელ ნიშნად იქცა. მოგვიანებით სიგარა იქცა საქმოსნების სიმბოლოდ.

საქართველოში თამბაქო XVII საუკუნის ბოლოს შემოიტანეს – ეს იყო დაბალი ხარისხის წეკო. მაღალხარისხოვანი თამბაქოს კულტურა ჩვენში XIX საუკუნის მეორე ნახევარში გავრცელდა.

ალკოჰოლი

ალკოჰოლი, ღვინისა და ლუდის სახით, შეიძლება თრობის ყველაზე უფრო ძველ საშუალებად ჩაითვალოს. ეგვიპტესა და ჩინეთში ალკოჰოლს ამზადებდნენ და ყოველდღიური თუ სადღესასწაულო სასმელის სახით იყენებდნენ ჯერ კიდევ 5000 წლის წინათ.

ყველაზე ადრეული ისტორიული ჩანაწერი ალკოჰოლური სასმელის წარმოების შესახებ ჩვ. ერამდე 3500 წლით თარიღდება: ეგვიპტურ პაპირუსში აღწერილია ლუდის გამოსახდელი საწარმო.

ებერსის პაპირუსში (1600 წელი ჩვ. ერამდე), ვრცელ ძველეგვიპტურ სამედიცინო ტრაქტატში, ნახსენებია პალმის ღვინო, როგორც წამლის ერთ-ერთი კომპონენტი. სპირტზე დამზადებული წამლების გამოყენების გამოცდილება გროვდებოდა საუკუნეების განმავლობაში და გამოიყენება დღემდე.

ძველ ბერძნებს ჰყავდათ ღვინის ღმერთი – დიონისე. ყურადღების ღირსია ღვინისა და წყლის ერთმანეთში არევის ბერძნული ადათი. ე.წ. ბერძნული ლარნაკების უმრავლესობა, რომლებსაც მუზეუმებში ვხვდებით, წარმოადგენს ჭურჭელს, რომელშიც ხდებოდა ღვინისა და წყლის ერთმანეთში შერევა.

რომაელებმა ღვინის წარმოება ძველი ბერძნებისაგან ისწავლეს. ისინი ღვინოს თავიანთ რიტუალებში იყენებდნენ. დღესასწაულზე აუცილებელი იყო ღვინის დაღევა, ვინც არ სვამდა, უნდა წასულიყო, მაგრამ სიმთვრალეს და ღოთობას უარყოფითად აფასებდნენ, ქალებს ეკრძალებოდათ ალკოჰოლის მიღება.

რომაელებმა ღვინო გერმანულ მიწებზე შეიტანეს. ღვინო მდიდრების სასმელად ითვლებოდა, ხოლო ლუდი – ღარიბების. ალკოჰოლური სასმელის დამზადება ოჯახის დიასახლისის ფუნქციაში შედიოდა და მომზადების რეცეპტი თაობოდან თაობას გადაეცემოდა ისევე, როგორც პურის გამოცხობის რეცეპტი.

XVII საუკუნეში აღმოსავლეთიდან ევროპაში გადმოინაცვლა და ფართოდ გავრცელდა დისტილირებული ალკოჰოლის მიღების მეთოდი. ამ ახალი პროცესის ათვისება ნიშნავდა ღვინისა და ლუდის ნაცვლად მაგარი ალკოჰოლური სასმელების მოხმარებას. თანდათან ვითარდებოდა გართობის ინდუსტრია: ტრაქტირები, ბარები, რესტორნები, გასართობი დაწესებულებები ალკოჰოლური სასმელების ფართო ასორტიმენტს სთავაზობდნენ მომხმარებელს.

მაგარი სასმელების გავრცელების კვალდაკვალ შეიცვალა არა მარტო სმის რიტუალები, არამედ გაძლიერდა ალკოჰოლის მოხმარების უარყოფითი ფიზიკური და ფსიქიკური შედეგები. ალკოჰოლური თრობა შეიცვალა ალკოჰოლური დარეტიანებით.

ალკოჰოლის მოხმარების აკრძალვის პირველი წერილობითი წყარო ჩვერამდე 2000 წლით თარიღდება: ეგვიპტელი ეკლესიის მსახური სწერდა თავის მოწაფეებს: "პირველ რიგში გიკრძალავთ ტავერნებში სიარულს, რათა არ დეგრადირდეთ ცხოველების მსგავსად".

ჰამურაბის კანონების თანახმად (1700 წელი ჩვერამდე), ბაბილონში აკრძალული იყო ნასვამ მდგომარეობაში ხალხში გამოჩენა. ჰიპოკრატესა და გალენის შრომებში ვხვდებით მინიშნებას უზომო ლოთობის დამღუპველ შედეგებზე. არისტოტელე ლოთობას უგზურებად თვლიდა. სანსკრიტის ენაზე "შეშლილობა" და "ლოთობა" ერთი და იმავე სიტყვით აღინიშნებოდა.

საქართველო უძველესი დროიდან მელვინეობის ქვეყანაა. ქართველებსაც ჰყავდათ ბერძნული დიონისეს ორეული – ღვინის ღმერთი აგუნა. გურულების საახალწლო სიმღერა "აგუნა" რიტუალური ჰიმნია, რომელსაც საწნახელზე კაკუნის აკომპონემენტით ასრულებდნენ.

ღვინო ყოველთვის იყო ქართული ყოფისა და კულტურის განუყოფელი ატრიბუტი როგორც ქრისტიანობამდე, ასევე ქრისტიანულ ეპოქაში – ჰქონდა საკრალური დანიშნულება რელიგიური რიტუალების დროს, მნიშვნელოვანი ადგილი სხვადასხვა ადათ-წესებში. საუკუნეების განმავლობაში ჩამოყალიბდა ეგრეთწოდებული "ქართული სუფრის" ფენომენი, დადგენილი წესებითა და რიტუალებით.

ქართული სუფრის ტრადიცია გულისხმობდა ღვინის ზომიერ მოხმარებას და ბოლო წლებამდე ალკოჰოლიზმი იშვიათ გამონაკლისს წარმოადგენდა საქართველოში.

კანაბისის პრეპარატები

არქეოლოგები გვამცნობენ, რომ შესაძლოა, კანაბისი იყო ადამიანების მიერ კულტივირებული პირველი მცენარე. მას იყენებდნენ ქაღალდის და ქსოვილების დასამზადებლად. ინდუიზმისა და ბუდიზმის მიმდევრები კანაბისის პრეპარატებს იყენებდნენ რელიგიური რიტუალების შესრულების დროს.

დაახლოებით 6000 წლის წინათ მცენარე კანაფი ავღანეთიდან შეიტანეს ჩინეთში, სადაც იყენებდნენ თოკის დასამზადებლად და სამკურნალო საშუალებად (რევმატიზმის, მალარიის, შეკრულობის დროს, აგრეთვე ქირურგიული ოპერაციების გაუტკივარების მიზნით). ჩინეთში კანაფის

ნარკოტიკულ ეფექტებსაც იცნობდნენ, მაგრამ ამ ნარკოტიკის ზემოქმედებით გამოწვეული სიცილის არამოტივირებული შეტევები არ შეესაბამებოდა ჩინურ ფილოსოფიას და ამიტომ კანაბისმა ნარკოტიკის სახით ჩინეთში ფეხი ვერ მოიკიდა.

დოკუმენტურად არის დამტკიცებული კანაბისის მოხმარება ინდოეთში ჩვენს ერამდე მეორე ათასწლეულში. მას ამზადებდნენ სხვადასხვა ხერხით და იყენებდნენ განტვირთვის ან აგზნების მიზნით, აგრეთვე მსხვერპლთშეწირვის რიტუალის დროს.

ფინიკიელები, ბერძნები და რომაელები იცნობდნენ კანაფს და მის ეფექტებს ადამიანის ფსიქიკაზე. ბერძენი ისტორიკოსი ჰეროდოტე თავის შრომებში მიუთითებდა კანაბისის ფსიქოაქტიურ ზემოქმედებაზე. ცნობილი ექიმი გალენი ჩვ. ერამდე 200 წელს წერდა, რომ მიღებული იყო მოწვეული სტუმრების კანაბისით გამასპინძლება გუნებ-განწყობის გაუმჯობესების მიზნით.

ზუსტად არ არის ცნობილი, თუ როდის გაეცნენ ევროპელები კანაბისს, მაგრამ ითვლება, რომ საკმაოდ ადრე; ბერლინის მახლობლად ნაპოვნი კანაბისის ფოთლებისა და თესლის შემცველი ჭურჭელი, სავარაუდოდ, ჩვ. ერამდე 500 წლით თარიღდება.

1800 წელს ნაპოლეონის ჯარისკაცებმა ეს ნარკოტიკი (ჰაშიში, მარიხუანა) ეგვიპტიდან საფრანგეთში შემოიტანეს. ფრანგმა მხატვრებმა და მწერლებმა პარიზში ჩამოაყალიბეს ჰაშიშის მოყვარულთა კლუბი და აღწერეს ამ ნარკოტიკის მოხმარების საკუთარი გამოცდილება. ჰაშიში მაშინ თავისუფლად იყიდებოდა აფთიაქებში.

მხოლოდ მე-20 საუკუნეში გავრცელდა ეს ნარკოტიკი მთელს მსოფლიოში, განსაკუთრებით, ჩრდილოეთ ამერიკაში და დასავლეთ ევროპაში. მეორე მსოფლიო ომის დროს ამერიკელმა ჯარისკაცებმა კანაბისის მოხმარება გაავრცელეს ევროპაში. დღეისათვის ევროკავშირის წევრ ქვეყნებში დაახლოებით 10-15 მილიონი კანაბისის მუდმივი მომხმარებელია, ხოლო ამერიკაში, აზიაში, აფრიკასა და ავსტრალიაში – რამდენიმე ასეული მილიონი მომხმარებელი.

ჯერ კიდევ XII საუკუნეში ებნ ბეითარი აღნიშნავდა, რომ ჰაშიშის დიდი დოზებით მოხმარება იწვევს ბოდვას და შემლილობას, ხოლო ჰაშიშის მიჩვევა ათავყანებს ადამიანს. ერთ-ერთი ვერსიის თანახმად, სახელწოდება "მარიხუანა" ნიშნავს "მომწამვლელს" და პირდაპირ მიუთითებს მოსალოდნელ შედეგებზე.

ოპიატები

საძილე ყაყაჩო (*papaver somniferum*) კაცობრიობისათვის ცნობილია უძველესი დროიდან. მისი ყველაზე ადრეული გამოყენება თარიღდება ჩვ. ერამდე 4000 წლით. ითვლება, რომ ყველაზე ადრე საძილე ყაყაჩოს იყენებდნენ შუა აღმოსავლეთში – საკვების მომზადების დროს, გაუტკივარების მიზნით. შუმერულ ხანაწერებში (IV-III ათასწლეული ჩვ. ერამდე) იგი მოხსენიებულია, როგორც "მალხენი მცენარე".

ოპიუმის სამკურნალო საშუალებად გამოყენებაზე გვამცნობენ ჰეროდოტე და ჰიპოკრატე. ოპიატებზე დამოკიდებულება ძველ ეგვიპტეში იმდენად გავრცელდა, რომ ჩვ. ერამდე 1500 წელს ეგვიპტელმა ქურუმებმა აკრძალეს მისი მოხმარება. ნაპოვნი ცნობილი ექიმისა და ფილოსოფოსის ავიცენას (XI საუკუნე) მიერ გამოწერილი რეცეპტი ოპიუმის შემცველ სამკურნალო

საშუალებაზე, სადაც იგი მიუთითებს, რომ ამ წამლის ხანგრძლივად გამოყენებამ შეიძლება მიხვევა გამოიწვიოს. ეს რეცეპტი, ფაქტიურად, პირველი სამედიცინო დოკუმენტია, რომელიც ამტკიცებს, რომ ექიმები უკვე მაშინ ცდილობდნენ წინ აღდგომოდნენ ოპიუმზე დამოკიდებულებას.

ჩე. წელთაღრიცხვით დაახლოებით 300 წლისათვის, არაბმა ვაჭრებმა საძილე ყაყაჩო შეიტანეს აღმოსავლეთ აზიაში.

ევროპაში მეცნიერება ნარკოტიკების შესახებ განვითარდა კარლოს დიდის ეპოქაში (768-814 წწ.). შუა საუკუნეებში ოპიუმზე დამზადებული ერთ-ერთი პირველი პრეპარატი იყო "ლაუდანუმ პარაცელსი", რომელიც XVI საუკუნეში შექმნა ცნობილმა შვეიცარელმა ექიმმა პარაცელსმა. ამ პერიოდშიც და უფრო მოგვიანებითაც, ოპიუმი მრავალი ე.წ. "დაპატენტებული მედიკამენტის" აქტიურ ინგრედიენტს წარმოადგენდა ევროპასა და ამერიკაში. ამ მედიკამენტების პოპულარობამ გამოიწვია იმ ადამიანების რიცხვის ზრდა, რომელთაც ოპიუმის მიმართ მიხვევა განუვითარდათ, მაგრამ ამ ფაქტს მაშინ ყურადღებას არ აქცევდნენ.

საინტერესოა ოპიუმის ბედი ჩინეთში: XIX საუკუნეში ოპიუმის მოწვევა ჩინეთში არნახული მასშტაბის უბედურებად იქცა. ქვეყანაში ოპიუმი ძირითადად ინდოეთიდან შედიოდა ინგლისელების დახმარებით. ოპიუმის მწვეველი მილიონობით იყო. ჩინეთის მთავრობის ძალისხმევა უშედეგო აღმოჩნდა, რადგან ინგლისელებს არ სურდათ შეეწყვიტათ ოპიუმით ვაჭრობა. 1839 წელს დაიწყო პირველი შეიარაღებული კონფლიქტი ბრიტანეთსა და ჩინეთს შორის: ჩინეთის მთავრობამ გაანადგურა დიდი რაოდენობით ოპიუმის შემცველი ტვირთი, რომელიც ბრიტანელ და ამერიკელ მოვაჭრეებს ეკუთვნოდა. ეს კონფლიქტი ცნობილია "ოპიუმის ომის" სახელწოდებით. 1842 წელს ომი ბრიტანელების გამარჯვებით დამთავრდა. ოპიუმით ვაჭრობა გრძელდებოდა და 1856 წელს მეორე ომი გამოიწვია, რომელიც შეწყდა 1858 წელს, და, ტიენსინის შეთანხმების თანახმად, ოპიუმის იმპორტი ჩინეთში გრძელდებოდა, მაგრამ ჩინეთის მთავრობამ დიდი საბაჟო გადასახადი დააწესა. ოპიუმით ვაჭრობა საბოლოოდ შეწყდა XX საუკუნის დასაწყისში – 1906 წელს სპეციალური ბრძანებულებით აიკრძალა ოპიუმის კულტივირება და მოხმარება.

ოპიომანია გავრცელდა აზიის ბევრ ქვეყანაში და თანდათან დაიწყო ევროპაში შეჭრა. 1803 წლამდე მედიცინაში იყენებდნენ თვითონ მცენარეს (ოპიუმის ნაყენი). ამ პერიოდში გერმანელმა აფთიაქარმა ფრიდრიხ ვილჰელმ ზერტურნერმა ყაყაჩოსაგან გამოჰყო ძირითადი ალკალოიდი, შეისწავლა მისი თვისებები და უწოდა მორფინი (მითოლოგიური ძილის ღმერთის – მორფეუსის პატივსაცემად). ინგლისელი ექიმის ვუდსის წყალობით, მორფინის კანქვეშა შეშხაპუნების მეთოდმა ფეხი მოიკიდა თერაპიაში, რამაც, სამწუხაროდ, დაახქარა მორფინიზმის, როგორც ნარკომანიის ერთ-ერთი ფორმის, გავრცელება. ექიმების გაფრთხილების მიუხედავად, ბევრი ვერ ხედავდა და სათანადოდ ვერ გრძნობდა მორფინიზმის საშიშროებას.

1898 წელს, ზერტურნერის თანამემამულემ, ცნობილმა გერმანელმა ფარმაცევტმა ჰენრიხ დრეხერმა (ასპირინის ავტორმა), მიიღო მოქმედებით მორფინზე გაცილებით ძლიერი და ჯანმრთელობისათვის ბევრად უფრო მავნე ნარკოტიკი. ახალი პრეპარატი იმდენად მძლავრი აღმოჩნდა, რომ "ჰეროინული" შესაძლებლობების მქონე საშუალებად მონათლეს და უწოდეს ჰეროინი. დასაწყისში ახალ პრეპარატს ფართოდ იყენებდნენ სხვადასხვა დაავადებათა, მათ შორის, მორფინიზმის სამკურნალოდ. გავიდა არც ისე დიდი დრო და ჰეროინი ამოიღეს ფარმაცოლოგიური რეესტრიდან, რადგან მიხვევისა და

დამოკიდებულების ჩამოყალიბების თვალსაზრისით მან ყველა სხვა ოპიატი უკან ჩამოიტოვა.

კოკაინი

როდესაც XVI საუკუნეში ესპანელი კონკისტადორები ინკების ქვეყნის ტერიტორიაზე შეიჭრნენ, ყურადღება მიაქციეს ადგილობრივ მცხოვრებთა უცნაურ ჩვევას – კოკას ფოთლების ღეჭვას. მოგვიანებით ესპანელებმა გადაწყვიტეს, რომ ინდიელებისათვის “კოკადის” ტრადიციების შენარჩუნება მათთვის მომგებიანი იქნებოდა. იყო პერიოდი, როცა მუშებს ხელფასს კოკას ფოთლებით უხდიდნენ. “კოკერო” იყენებდა დღეში 20-60 ფოთოლს, რომლებსაც ნატრიუმით და კალიუმით მდიდარ მცენარეულ ნარჩენებს ურევდა. ასე “დანაყრებული” ინდიელები უდრტვინველად ასრულებდნენ უმძიმეს სამუშაოს.

დიდხანს ვერ ახერხებდნენ ქიმიკოსები კოკას ფოთლებიდან აქტიური ნივთიერების გამოყოფას. 1859-60 წწ. ალბერტ ნიმანმა შეძლო ძირითადი ალკალოიდის გამოყოფა, რომელსაც კოკაინი უწოდა. კოკაინი აღმოჩნდა პირველი ადგილობრივი საანესთეზიო საშუალება.

1878 წელს ამერიკელმა ექიმმა ბენტლიმ წამოაყენა კოკაინის მორფინიზმის საწინააღმდეგო საშუალებად გამოყენების იდეა, მაგრამ ამ გზით შეიქმნა ნარკომანიის ახალი სახე-სხვაობა (კოკაინიზმი), ბევრად უფრო საშიში, ვიდრე ის, რომელსაც ებრძოდნენ.

XIX საუკუნის 80-იან წლებში ქვეყნდებოდა მრავალი დაკვირვების მონაცემები კოკაინის ორგანიზმზე მოქმედების შესახებ. კერძოდ, აღნიშნავდნენ სექსუალური აგზნების შემთხვევებს იმ პაციენტ ქალებში, რომელთაც კოკაინური გაუტკივარებით მკურნალობდნენ კბილებს.

XX საუკუნის დასაწყისიდან გაჩნდა ინფორმაციები კოკაინის მავნებლობის შესახებ. ამ შხამის ყველაზე ადრეული მსხვერპლნი ექიმები იყვნენ. მაგ., ამერიკელი ექიმი ჰოლსტედი გახდა კოკაინზე დამოკიდებული ამ ნივთიერების თავისებურებების შესწავლის პროცესში.

კოკაინის არასამედიცინო მიზნით გამოყენების მაგალითია ყველასთვის ცნობილი “კოკა-კოლა”, რომელიც შექმნა ფარმაცევტმა პემბერტონმა 1886 წელს. 1904 წელს კოკაინი ამოღებულ იქნა “კოკა-კოლას” რეცეპტიდან.

ხელოვნური ნარკოტიკები

50 წლის წინ შეეცარიელმა ქიმიკოსმა ალბერტ ჰოფმანმა ფარმაცევტული ფირმა "სანდოზის" ლაბორატორიაში ჭვავის რქის შესწავლის პროცესში აღმოაჩინა ნივთიერება, რომელმაც მას საყოველთაო აღიარება მოუტანა: ლიზერგინის მუავის დიეთილამიდი, რომელიც მსოფლიოში ცნობილია LSD-ს სახელწოდებით. ეს ნარკოტიკი ითვლება ხელოვნური ნარკოტიკების დღითიდღე მზარდი ჯგუფის წინამორბედად.

ცნობილმა ამერიკელმა ფარმაკოლოგმა ჰენდერსონმა შემოიტანა ტერმინი "**დიზაინ-ნარკოტიკები**" (**designer-drugs**). ეს ცნება აერთიანებს სინთეზური გზით მიღებულ სხვადასხვა ჯგუფის ნარკოტიკებს. ხელოვნური ნარკოტიკები ავლენენ ბუნებრივი ნარკოტიკების მსგავს ეიფორიულ, ამგზნებ, ჰალუცინოგენურ, ტკივილგამაყუჩებელ მოქმედებას. ქიმიური ფორმულის შეცვლის გზით ცდილობენ, გვერდი აუარონ კანონს ნარკოტიკების შესახებ,

მანამ, სანამ ეს ახალი ნარკოტიკი არ გამოცხადდება არალეგალურად. მოლეკულური შემადგენლობის წინასწარ დაგეგმილი, მიზანდასახული შეცვლის შედეგად ახალი ნივთიერებები თავისი ზემოქმედებით აჭარბებენ ბუნებრივ სუბსტანციებს. ახალი ნივთიერებების ძალა და ზემოქმედება ხშირად მათი შემქმნელებისთვისაც უცნობია.

ხელოვნური ნარკოტიკების განსაკუთრებული საშიშროება იმაშია, რომ მათი შემადგენლობა და დოზირება პრაქტიკულად უცნობია. ეს ნარკოტიკები, როგორც წესი, იწარმოება პატარა იატაკქვეშა ლაბორატორიებში, და მათი ზუსტი მოქმედების წინასწარ განსაზღვრა შეუძლებელია.

"მონოტონური ტკაცანი და დარტყმები, რომელსაც მუსიკას ვერაფრით ვერ უწოდებ და გაუთავებელი ხტუნვა, რომელსაც ცეკვას ეძახიან"... ეს არის ეგრეთწოდებული ტექნო-კულტურა, რომელიც დღეს განუყოფელია დიზაინ-ნარკოტიკებისაგან. აქ მოზარდები ცეკვავენ 12 საათის განმავლობაში და უფრო დიდხანს. ამ საცეკვაო მართონს ახალგაზრდების ნაწილი უძლებს უალკოჰოლო სასმელებისა და წყლის დახმარებით, ნაწილი კი, ენერჯის მოსამატებლად,

იღებს სინთეზურ ნარკოტიკებს, ხშირად, ნარკოტიკების კომბინაციას (ექსტაზი, ამფეტამინები და ა.შ.). ზოგიერთი ასეთ კოქტეილს იტანს მძიმე გართულებების გარეშე, შემდგომი ხანმოკლე დეპრესიით, ხოლო ზოგიერთები სამუდამოდ ინვალიდდებიან. ექსტაზის მოხმარების შედეგად იყო შემთხვევები, როცა ახალგაზრდები უსულოდ ეცემოდნენ ცეკვის დროს, რადგან ნარკოტიკის ზემოქმედების ქვეშ ვერ გრძნობდნენ სხეულის გადახურებას და გაუწყლოებას.

ყოველდღიური ერთფეროვნებისაგან თავის დაღწევის სურვილი ღრმად არის ფესვგამდგარი ადამიანებში. წარსულში ეს მოთხოვნილება კმაყოფილდებოდა მასობრივი დღესასწაულებით, მაგიური რიტუალებით, ცეკვებით, სამასკარადო ჩაცმულობით და სხვა. ზეაწეული გუნებ-განწყობის მდგომარეობის მიღწევას ხელს უწყობდა ღრმა სიმბოლური დატვირთვის მქონე სადღესასწაულო გარემო. ნარკოტიკებისა და ალკოჰოლის ფსიქოაქტიური ეფექტების გამოყენებას ამ შემთხვევაში მხოლოდ დამხმარე ფუნქცია ჰქონდა: ნარკოტიკები ბედნიერების, აღფრთოვანებისა და დაკმაყოფილების გრძნობის გაძლიერებას უწყობდა ხელს.

ღრთა განმავლობაში ნარკოტიკული თრობის საწყისი ფსიქოლოგიური დატვირთვა შეიცვალა და მხოლოდ ეიფორიული მდგომარეობის განცდამდე დავიდა. ადამიანები კვლავ განაგრძობენ ნარკოტიკების მოხმარებას, მაგრამ დღეისათვის მათი ზეგავლენა გაცილებით ძლიერი და დამანგრეველია.

კაცობრიობის არსებობის მთელი ისტორიის მანძილზე, შორეულ კულტურებს შორის კონტაქტი და გამოცდილების ურთიერთგაცვლა ვაჭრობისა და ომების მეშვეობით ხდებოდა. ჯვაროსნული ლაშქრობებისა და მარკო პოლოს მოგზაურობის წყალობით ევროპელებმა აღმოაჩინეს ოპიუმი, ხოლო მარისუანა ფართოდ გავრცელდა აღმოსავლეთში. მოგვიანებით, ამერიკისაკენ სწრაფვის შედეგად, ევროპელებმა "მოიპოვეს" კოკაინი და ჰალუცინოგენები, ხოლო სამხრეთ ამერიკამ – ყავა.

მეცნიერული პროგრესის კვალდაკვალ თანდათანობით გაიზარდა ნარკოტიკულ საშუალებათა არსენალი და მოხმარების არეალი. ტექნიკის განვითარებასა და მიმოსვლის გაადვილებას შედეგად მოჰყვა ის, რომ მეოცე საუკუნეში მთელს მსოფლიოში გავრცელდა სენი, რომელიც მანამდე დედამიწის ცალკეული რეგიონის ლოკალურ პრობლემად ითვლებოდა. ნარკომანიისათვის არ არსებობს ნაციონალური, გეოგრაფიული, ეკონომიკური საზღვრები.

ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის შეფასების თანახმად, დღეისათვის მსოფლიოში 180 მილიონი ნარკომანია, მათ შორის, 144 მილიონი კანაბისს მოიხმარს, 29 მილიონი – ამფეტამინებს, 14 მილიონი – კოკაინსა და 14 მილიონი კი – ოპიატებს. ყოველი მათგანის უკან მათი ოჯახები, ახლობლები დგანან. ადვილი წარმოსადგენია, რამდენი ადამიანის პრობლემების წყაროა თითოეული მომხმარებელი, რამხელა ზიანი ადგება საზოგადოებას.

ნარკოტიკების ისტორია გრძელდება. დღეს იგი ჩვენს თვალწინ იქმნება. . .

ბუნების ძალა

ერთ მებაღეს ძალიან უნდოდა, თავის ბაღში ლამაზი წითელი ვარდი გაეხარებინა. ბევრი ძეხვის შემდეგ იშოვა ნერგი, დარგო ბაღში და რუდუნებით უვლიდა. არ აკარებდა ქარს და სიცივეს, რწყავდა, სხლავდა, აშორებდა სარვევლებს, დაბოლოს, ვარდის ბუჩქზე გაიშალა უმშვენიერესი, სურნელოვანი თეთრი ვარდი.

ყველა ადამიანი გარკვეული შესაძლებლობებითა და უნარებით იბადება და მათი განვითარებისათვის მზრუნველი, კეთილისმყოფელი გარემოა საჭირო. განვითარება სამ ძირითად სფეროში ხდება. ესენია – ფიზიკური, კოგნიტური ანუ შემეცნებითი და ფსიქოსოციალური სფეროები.

- **ფიზიკურ სფეროს** მიეკუთვნება სხეულისა და ორგანოების ზომა და ფორმა, ტვინის სტრუქტურა, სენსორული შესაძლებლობები (შეგრძნებები) და მოტორული (სამოძრაო) უნარები.
- **კოგნიტური სფერო** მოიცავს გონებრივ შესაძლებლობებს – აღქმას, მეხსიერებას, აზროვნებას, მეტყველებას და წარმოსახვას.
- **ფსიქოსოციალური სფერო** გულისხმობს პიროვნულ თავისებურებებს და სოციალურ უნარებს. ამ სფეროს მიეკუთვნება ადამიანისათვის დამახასიათებელი ქცევისა და ემოციური რეაგირების ინდივიდუალური სტილი, ანუ, ის, თუ როგორ აღიქვამს ადამიანი სოციალურ გარემოს და როგორ რეაგირებს მასზე.

განვითარების პროცესში სამივე სფერო ქმნის ერთ მთლიან სისტემას. ამიტომ, ერთ რომელიმე სფეროში ცვლილებას აუცილებლად მოჰყვება ცვლილებები სხვა სფეროებში.

რა განსაზღვრავს ადამიანის თავისებურებებს – მემკვიდრეობა თუ გარემო? ეს საკითხი მეცნიერებს შორის დღესაც დავის საგანია. ძნელია, ადამიანის ესა თუ ის პიროვნული თვისება ან ქცევის სტილი მხოლოდ მემკვიდრეობით აიხსნას. ასევე ვერ ვიტყვით დანამდვილებით, რომ რაიმე ფიზიკური შესაძლებლობა ან ქცევა მხოლოდ გარემოს ზეგავლენით ჩამოყალიბდა. არ არსებობს გენი, რომელიც განაპირობებს კალათში ბურთის "ჩადების" უნარს კალათბურთის თამაშის დროს, მაგრამ ადამიანის ძვლების სიგრძეს გენი განსაზღვრავს და, შესაბამისად, ზოგიერთ ადამიანს გენეტიკურად განპირობებული სიმაღლე საშუალებას აძლევს სხვებზე უკეთ განახორციელოს ეს ქცევა. მეორე მხრივ, თუ ადამიანი არ ისწავლის კალათბურთის თამაშს, მხოლოდ სიმაღლე არ არის საკმარისი ამ იღეთის შესასრულებლად.

ამდენად, ნებისმიერი ქცევა საჭიროებს როგორც თანდაყოლილ შესაძლებლობებს, ისე სათანადო გარემოს. მთავარი ის კი არ არის, რა

არის ადამიანის განვითარებაში წამყვანი – მემკვიდრეობა თუ გარემო, არამედ ის, როგორ ურთიერთქმედებენ გენები და გარემო პირობები.

«დაბადების აქტით ახალშობილი ინდივიდის დამოუკიდებელი არსებობა იწყება... პატარა ადამიანი აბიჯებს ცხოვრების ბჭეს და სრულიად ახალ გარემოში იწყებს არსებობას.

მაგრამ როგორია ეს ახალი გარემო? ... ის ხომ ამიერიდან იმ დიდ ფიზიკურ სამყაროში იწყებს ცხოვრებას, რომელიც მოვლენათა აურაცხელ მრავალფეროვნებას შეიცავს... ახალდაბადებული ბავშვი ამ უღმობელი სამყაროს მკვიდრად იქცევა» (დ. უზნაძე).

ადამიანი დაბადების მომენტში არის არა სუფთა დაფა, რომელზეც ნებისმიერი რამის დაწერა შეიძლება, არამედ, ყურადღებით წასაკითხი ფურცელია. როგორ გაუმკლავდება ადამიანი «უღმობელი სამყაროს» მიერ წაყენებულ ამოცანებს, დიდად არის დამოკიდებული იმაზე, რამდენად გულდასმით წაიკითხავენ უფროსები ამ ფურცელს.

ბავშვის განვითარების სტიმულირება ხდება უფროსების მხრიდან. თამაშის, ჩაცმის, ჭამის ან ბანაობის დროს მშობლის ან მომვლელის მხრიდან თბილი და მზრუნველი დამოკიდებულება, აქტიური კონტაქტი, ლაპარაკი მნიშვნელოვან სტიმულაციას წარმოადგენს ბავშვისათვის. ასეთ ურთიერთობას მოკლებული პატარები ხშირად პასიურები ან აგრესიულები არიან, რადგან მათი სამეტყველო თუ სოციალური წარმატებების წახალისება და განმტკიცება მუდმივი ემოციური უკუკავშირით არ ხდება. ასეთი ბავშვები საკუთარი გამოცდილებით რწმუნდებიან, რომ მათი მცდელობები უპასუხოდ რჩება და პასიურობას ამჯობინებენ ან აგრესიულად რეაგირებენ.

მემკვიდრეობისა და გარემოს ურთიერთქმედება ყველაზე ნათლად ჩანს სქესისთვის დამახასიათებელი თავისებურებების განხილვისას. ადამიანის სქესი გენეტიკური კოდით არის განპირობებული. ამიტომ ზოგიერთები თვლიან, რომ ქალურ თუ მამაკაცურ ხასიათს ან ქცევას ასევე გენეტიკა განსაზღვრავს. საპირისპირო თვალსაზრისის მომხრეების აზრით, ქალსა და მამაკაცს შორის განსხვავებას განაპირობებს გარემო ფაქტორები, ანუ ის, რომ სოციუმში განსხვავებულ მოთხოვნებს უყენებს სხვადასხვა სქესის წარმომადგენლებს.

სქესობრივი ანუ გენდერული იდენტურობის ჩამოყალიბებაში ბიოლოგიური და გარემო ფაქტორები მჭიდროდ არის ერთმანეთში გადაჯაჭვული და რომელიმეს იგნორირება არ იქნებოდა მართებული.

გამოკვლევებით დადასტურებულია, რომ ბიჭები, საშუალოდ, უფრო დიდი წონისანი იბადებიან და სიარულის დაწყების პერიოდში მეტი აგრესიულობით ხასიათდებიან; სკოლამდელი ასაკის ბიჭები უფრო იმპულსურები, აქტიურები და ენერგიულები არიან; მოზრდილ მამაკაცებს ძვალ-კუნთოვანი სისტემა უფრო განვითარებული აქვთ, ვიდრე ქალებს. გოგონები კი უფრო ადრე იწყებენ ლაპარაკს; მათში ბიჭებზე 2-3 წლით ადრე იწყება სქესობრივი მომწიფება; ქალები სიცოცხლის მეტი ხანგრძლივობით გამოირჩევიან.

ეს ყველაფერი ბიოლოგიურად განპირობებული განსხვავებებია, მაგრამ არსებობს სხვა თავისებურებებიც, რომელთაც საზოგადოებაში დამკვიდრებული ნორმები განსაზღვრავს.

საზოგადოებაში არსებობს მყარად ფესვგადმული წარმოდგენა ქალურობისა და მამაკაცურობის შესახებ. მშობლები შვილებს ამ სტერეოტიპების შესატყვისად აფასებენ – "გოგოსავით მტირალა", "ბიჭივით ცელქი". ზრდის პროცესში ბავშვი მშობლებისგან ითვისებს მისი სქესის

შესატყვის ქცევებს და მანერებს არა მარტო მიბაძვით, არამედ სურვილით, გაამართლოს მშობლების მოლოდინი და დაიმსახუროს მათგან მოწონება.

არსებობს უნივერსალური ნორმები, რომლებიც საერთოა ყველა ქვეყნისა და კულტურისათვის. წარმოდგინეთ ორი ადამიანი. ერთი – "ძლიერი, რისკიანი, უხეში, დამოუკიდებელი, დომინანტური და ძალაუფლების მოყვარული", მეორე კი "სუსტი, ნაზი, ემოციური, მეოცნებე, დამთმობი და მორჩილი". თუ ფიქრობთ, რომ პირველი მათგანი მამაკაცია და მეორე ქალი, თქვენ უამრავი თანამოაზრე გყავთ ყველა კონტინენტზე.

საინტერესო რეალობა, ანუ ბარდამავალი ასაკის თავისებურებები

სქესობრივი მომწიფებით მთავრდება ბავშვობა და იწყება მოზრდილობაში გარდამავალი ხანგრძლივი პერიოდი, რომელიც მოზარდობისა და სიჭაბუკის ხანას მოიცავს. თანამედროვე ცივილიზებულ საზოგადოებაში ეს ეტაპი თითქმის მთელი ათწლეული გრძელდება – 10-12 წლიდან 21-22 წლამდე. პრიმიტიულ საზოგადოებებში კი ბავშვობიდან მოზრდილობაში გადასვლის პერიოდი უფრო ხანმოკლეა – გარკვეულ ასაკში სიმბოლური რიტუალით ხდება მოზრდილად "კურთხევა" და იწყება ცხოვრების ახალი ეტაპი. ასეთი სწრაფი ტრანსფორმაცია შეიძლება იმითაც აიხსნას, რომ განვითარების შედარებით დაბალ საფეხურზე მდგომ საზოგადოებაში მოზრდილს ნაკლები ცოდნა და უნარები მოეთხოვება და მათი ათვისება უფრო მალეა შესაძლებელი.

ფიზიკური განვითარება გარდამავალი ასაკის დადგომის ყველაზე თვალსაჩინო გამოხატულებაა. მოზარდებში ზრდა და ბიოლოგიური ცვლილებები ისეთივე სისწრაფით მიმდინარეობს, როგორც მუცლადყოფნისა და ჩვილობის პერიოდში. მაგრამ, პატარებისაგან განსხვავებით, მოზარდები ამ ცვლილებებს ინტერესის, შიშისა და სინარულის შერეული გრძნობით აკვირდებიან და მტკივნეულად განიცდიან ნებისმიერ სხვაობას რეალურად არსებულსა და იდეალურს შორის. სხვაობა მართლაც არის – ამ პერიოდში სხეულის ნაწილები სხვადასხვა ტემპით იზრდება: ჯერ ხელის მტევნები და ტერფები იზრდება, შემდეგ – კიდურები; სიმაღლეში ზრდის კვალდაკვალ მატულობს კუნთების მოცულობა და ყველაზე ბოლოს ვითარდება მხრები. სხეულის დისპროპორციის გამო ირღვევა მოძრაობათა კოორდინაცია და მოქნილობა, რაც მოზარდებს ბევრ უხერხულობას უქმნის. ამას გარდა, აქტიურდება კანის ცხიმოვანი უჯრედები, შედეგად მოზარდებს კანზე გამონაყარი უჩნდებათ.

ყველა ამ ცვლილებას მართავს ჰორმონები – შინაგანი სეკრეციის ჯირკვლებში გამომუშავებული ბიოქიმიური ნივთიერებები. ამ პერიოდში მკვეთრად მატულობს როგორც ზრდის, ისე სასქესო ჰორმონების გამომუშავება და იწყება სქესობრივი მომწიფება, რომელიც პირველადი და მეორადი სასქესო ნიშნების განვითარებით გამოიხატება.

სქესობრივი მომწიფების დაწყების საშუალო ასაკი გოგონებისათვის 10 წელია, ხოლო ბიჭებისათვის – 12, მაგრამ, ხშირად, ეს პროცესი უფრო ადრე ან მოგვიანებით იწყება.

ბიჭების ნაადრევი სქესობრივი მომწიფება მათ თავდაჯერებულობას უწყობს ხელს, ისინი პოპულარობით სარგებლობენ თანატოლებს შორის. ნაადრევად მომწიფებული გოგონები კი, პირიქით – თავს უხერხულად

გრძნობენ, ნაკლებად თავდაჯერებულები არიან, თანატოლებისათვის უცხოა მათი პრობლემები და ამიტომ შეიძლება უფროსი მეგობრები გაიჩინონ.

დაგვიანებულ მომწიფებას ბიჭები ძალიან მტკივნეულად განიცდიან, რადგან ყველა ისე ექცევა, როგორც პატარა ბიჭს, თანატოლი გოგონები კი იგნორირებას უკეთებენ. გოგონებიც განიცდიან სქესობრივი მომწიფების დაგვიანებას, მაგრამ, იმის გათვალისწინებით, რომ ამ შემთხვევაში მათი მომწიფების პერიოდი თანატოლი ბიჭების მომწიფებას ემთხვევა, ისინი ნაკლებად გრძნობენ განსხვავებულობას და გაუცხოვებას.

ფიზიკურად გაზრდილი და სქესობრივად მომწიფებული მოზარდები თავს უკვე დიდებულ თვლიან და ცდილობენ, გახდნენ დამოუკიდებლები, რასაც, ბუნებრივია, მშობლების მხრიდან წინააღმდეგობა ხვდება და იწვება კონფლიქტი, ოჯახში იცვლება ურთიერთობები, მაგრამ ამის მიზეზი არ არის მხოლოდ შეიღების პრობლემები. ხშირად, მოზარდობისა და სიჭაბუკის პერიოდს ემთხვევა მშობლების ე.წ. საშუალო ასაკის კრიზისი, როცა ადამიანი იწვევს განვლილი ცხოვრების შეფასებას და აცნობიერებს, რომ აწმყოდ იქცა დრო, რომელშიც უმთავრესი მიზნებისა და გეგმების განხორციელება ჰქონდა განზრახული.

კოგნიტური სფეროს განვითარების ძირითადი ნიშანია აბსტრაქტული აზროვნების უნარის ჩამოყალიბება – მოზარდებს უკვე შეუძლიათ ჰიპოთეზების ფორმულირება, გადამოწმება და შეფასება. აზროვნების პროცესში ისინი მანიპულირებენ არა მხოლოდ თვალსაჩინო ნიშნებით ან ნაცნობი ფაქტებით, არამედ შეუძლიათ განყენებული იდეებით მანიპულირებაც. მოზარდები ადვილად წყვეტენ უბრალო ლოგიკურ ამოცანას: "ყველა ძროხა ლურჯია. რა ფერის ხბო ეყოლება ლურჯ ძროხას?" უმცროსი სასკოლო ასაკის ბავშვი, შეიძლება, არც დაფიქრდეს, ისე გიჟასუხოთ, რომ ლურჯი ძროხები არ არსებობს: ამოცანის პირობა შეუთავსებელია მის ცოდნასთან ძროხების შესახებ და ეს ხელს უშლის, დაინახოს უბრალო ლოგიკა – თუ ყველა ძროხა ლურჯია, ხბოც ლურჯი უნდა იყოს.

ლოგიკაზე დამყარებული აბსტრაქტული აზროვნება ხელს უწყობს მათემატიკისა და საბუნებისმეტყველო მეცნიერებების შესწავლას, დაინტერესებას ფანტასტიკით, ფილოსოფიური საკითხებით. აზროვნების ახალ საფეხურზე ასვლა მოზარდებს უბიძგებს, დაფიქრდნენ ისეთ აბსტრაქტულ ცნებებზე, როგორიცაა სიყვარული, მეგობრობა, ერთგულება, პატიოსნება; კრიტიკული თვალთ უყურებენ ნებისმიერ ავტორიტეტს, მათ შორის, მშობლებსაც, რომლებსაც აქამდე უპირობოდ დადებითად აფასებდნენ, ადარებენ იდეალური ადამიანის, იდეალური მშობლის შესახებ საკუთარ წარმოდგენას. ამიტომ, სიჭაბუკის პერიოდში ხშირია ოჯახური უთანხმოებები. ამ კონფლიქტებს დადებითი მხარეც აქვს: მოზარდი უსაფრთხო, ოჯახურ გარემოში ცდის – რა ხარისხის დამოუკიდებლობა შეუძლია იკისროს, რამდენად შეუძლია საკუთარი აზრის დაცვა.

მოზარდებისათვის დამახასიათებელი კრიტიკულობა და მაქსიმალიზმი, მისთვის ჩვეული იუმორით, გამოხატა მარკ ტვენმა: "როცა 14 წლის ვიყავი, მამაჩემი იმდენ სისულელეს ამბობდა, რომ ვერ ვიტანდი, მაგრამ, როცა 21 წლის გახვდი, გამიკვირდა – როგორ დაჭკვიანებულა ეს მოხუცი ამ 7 წელიწადში!"

ოჯახის ცხოვრების ამ ეტაპს მეცნიერები აფასებენ, როგორც მშობლებსა და შეიღებს შორის ახალ ურთიერთობებზე გადასვლის პერიოდს. არის ოჯახები, სადაც ეს გადასვლა უკონფლიქტოდ ხდება,

რადგან მშობლები არ უპირისპირდებიან მოზარდის დამოუკიდებლობის მოთხოვნილებას. პირიქით, აძლევენ საკუთარი აზრის გამოთქმის უფლებას, მხარს უჭერენ, ეხმარებიან და ანუგეშებენ რთულ სიტუაციებში. ასეთ პირობებში გაზრდილი ადამიანი უფრო თავდაჯერებულია და უკეთაა მომზადებული დამოუკიდებელი ცხოვრებისათვის.

აბსტრაქტული აზროვნების ჩამოყალიბება საკუთარი აზროვნების პროცესის ანალიზის საშუალებას იძლევა. იწყება თვითშემეცნების რთული პროცესი, პასუხის ძიება კითხვებზე "ვინ ვარ?", "როგორი ვარ?", გამუდმებული დაკვირვება საკუთარ თავზე და იდეალთან შედარება. პარალელურად, მოზარდები სხვათა შეცნობას, სხვების აზრის წვდომასაც ცდილობენ.

საკუთარი ცვლილებების მიმართ გაძლიერებული ყურადღება იწვევს მოზარდების გარკვეულ ეგოცენტრიზმს. მათ მიაჩნიათ, რომ მათი ქცევა ისევე საინტერესოა ირგვლივმყოფათათვის, როგორც მათთვის. მოზარდებს პატარებზე ბევრად მეტად აინტერესებთ, რას ფიქრობენ მათზე სხვები – ისინი, თითქოს, გამუდმებით სცენაზე არიან წარმოსახვითი მაყურებლის წინაშე და თავს ახალ-ახალ როლებში სცდიან. 15-16 წლისათვის ასეთი ეგოცენტრიზმი კლებულობს: ხვდებიან, რომ ადამიანთა უმრავლესობა არ არის ამდენად დაინტერესებული მათი პიროვნებით და ისინი არც ისე უნიკალურები და განსაკუთრებულები არიან, რომ საყოველთაო ყურადღებას იმსახურებდნენ.

ფსიქოსოციალური სფერო. გარდამავალი ასაკის ძირითად სირთულედ მიიჩნევენ კონფლიქტს მშობლებთან და სხვა უფროსებთან, რომლებიც მოზარდთა დამოუკიდებლობისა და ავტონომიისაკენ სწრაფვას ეწინააღმდეგებიან. როგორც ირკვევა, არც მოზარდთა ემოციური გაუწონასწორებლობა და არც უფროსებთან კონფლიქტი არ წარმოადგენს განვითარების აუცილებელ ატრიბუტს. მოზარდების დიდი ნაწილი მოზრდილებთან მშვიდობიან და კეთილგანწყობილ ურთიერთობას ინარჩუნებს.

ავტონომიის განსაზღვრებაში ძირითადი აქცენტი კეთდება უფროსების ზეგავლენისგან განთავისუფლებაზე, მაგრამ შეუძლებელია, რომ გარდამავალ ასაკში ადამიანი არ იყოს მათზე დამოკიდებული. სრული თავისუფლება არც მოზარდებისთვის არის ხელსაყრელი, რადგან აფრთხობთ პასუხისმგებლობა, რომელიც თან ახლავს დამოუკიდებლობას.

ამიტომ, უფრო სწორი იქნება, თუ ავტონომიას განვიხილავთ, როგორც თვითრეგულაციას. ამ თვალსაზრისით, დამოუკიდებლობა გულისხმობს საკუთარი დასკვნების გაკეთებისა და საკუთარი ქცევის რეგულირების უნარს. სწორედ ამას სწავლობენ მოზარდები. ისინი ოჯახში თუ სკოლაში შეთვისებული წესების, საზღვრებისა და ღირებულებების გადაფასებასა და გადასინჯვას ახდენენ. ამ პროცესში, ზოგჯერ, მძაფრ წინააღმდეგობას აწყდებიან უფროსების მხრიდან და ეს კონფლიქტებს იწვევს. ხშირად ისეც ხდება, რომ მოზრდილებიც მონაწილეობენ გადაფასების პროცესში, მინიმუმამდე დაჰყავთ კონფლიქტის ზონები და ეხმარებიან მოზარდებს დამოუკიდებელი აზროვნების განვითარებასა და საკუთარი ქცევების მართვის უნარის გავარჯიშებაში. ეს საკუთარ ცხოვრებაზე პასუხისმგებლობის ჩამოყალიბების მნიშვნელოვანი პირობაა. მოზარდები თანდათან სწავლობენ პიროვნული დამოუკიდებლობის შეთავსებას იმ მოვალეობებთან და ვალდებულებებთან, რომლებიც ყველა ნორმალური ურთიერთობის საფუძველს წარმოადგენს.

პიროვნული დამოუკიდებლობა, პირველ რიგში, დაკავშირებულია **იდენტურობის ჩამოყალიბებასთან**. იდენტურობის ჩამოყალიბება, ანუ თვითგამორკვევა ხანგრძლივი და რთული პროცესია. იგი ქმნის ერთგვარ კოორდინატთა სისტემას ადამიანის ცხოვრების სხვადასხვა სფეროს ინტეგრირებისათვის. მოზარდის წინაშე დგება ამოცანა: შეკრიბოს და გააერთიანოს ამ დროისათვის მის ხელთ არსებული მთელი ინფორმაცია საკუთარი თავის შესახებ (როგორი შვილი, მეგობარი, მოსწავლე, მუსიკოსი, სპორტსმენი და ა.შ. ვარ) და მოახერხოს ამ მრავალრიცხოვანი “მე“-ს ხატების ინტეგრაცია პიროვნულ იდენტურობაში, რომელიც უზრუნველყოფს ინდივიდის წარსულის, აწმყოსა და მომავლის უწყვეტობას.

გარდამავალ პერიოდში განსაკუთრებით იზრდება **თანატოლთა ჯგუფების მნიშვნელობა**. ფიზიკური, ემოციური და სოციალური ცვლილებებით გამოწვეულ პრობლემებთან გასამკლავებლად მათ თანაგრძნობა და მხარდაჭერა ესაჭიროებათ. ამას კი, ბუნებრივია, იმათთან ეძებენ, ვისაც მსგავსი პრობლემები აწუხებს, ანუ თანატოლებთან.

თანატოლთა წრე მნიშვნელოვან როლს თამაშობს მოზარდის სოციალური უნარ-ჩვევების განვითარებაში. ამ წრეში არსებული თანასწორუფლებიანი ურთიერთობები ხელს უწყობს სოციალური კომპეტენციის ჩამოყალიბებას. მოზარდები, რომლებიც, ერთი შეხედვით, ყოველგვარ ნორმებს და წესებს აპროტესტებენ, საკმაოდ მკაცრად იცავენ თანატოლთა ჯგუფში არსებულ ნორმებს. აქ სწავლობენ ჯგუფისადმი სოლიდარობას, ჯგუფში აღიარებული წესების დაცვას და ჯგუფში საკუთარი ადგილის დამკვიდრებას.

მოზარდები თანატოლებთან ურთიერთობაში შედარებებს აკეთებენ და ამის საფუძველზე აფასებენ საკუთარ შესაძლებლობებს და ქცევებს. შეფასებებში აქცენტი კეთდება გარეგნობაზე და იმ პიროვნულ თვისებებზე, რომლებიც პოპულარობას უწყობს ხელს – ეს შეიძლება იყოს იუმორის გრძნობა და კომუნიკაბელურობა.

მოზარდების გარეგნობა – ჩაცმულობა, ვარცხნილობა ხშირად უფროსების გაღიზიანებას და უკმაყოფილებას იწვევს. მაგრამ უნდა გავითვალისწინოთ, რომ, ერთი მხრივ, მოზარდები ირჩევენ სწორედ მოზრდილებისაგან განსხვავებულ სტილს და ამით გამოხატავენ თავის ინდივიდუალობას, ზოგჯერ კი - პროტესტს არსებული ნორმების მიმართ; მეორე მხრივ, ამტკიცებენ ამა თუ იმ ჯგუფისადმი თავის მიკუთვნებულობას. ჩაცმის სტილით აფასებენ, რომ ერთი “სპორტულია”, მეორე – “ძველი ბიჭია” და სხვა. იგივე ფუნქციას ასრულებს ლაპარაკის მანერა, მუსიკა, რომელსაც უსმენენ. ეს ყველაფერი, ერთად აღებული, **მოზარდთა სუბკულტურას** წარმოადგენს.

სიტუაციის ხანაში შეფასების კრიტერიუმები იცვლება და აქცენტი გადადის ისეთ პიროვნულ თვისებებზე, როგორცაა მეგობრობის, ერთგულების უნარი. ურთიერთობები საერთო ინტერესებზე იგება და უფრო გულითადი და სტაბილურია. რჩევისათვის უკვე მეგობრებს მიმართავენ და არა მშობლებს, მეგობრებს უზიარებენ თავიანთ პრობლემებს და საიდუმლოს. მშობლებს ისღა დარჩენიათ, ემოციური მხარდაჭერა გაუწიონ შვილებს. დადგენილია, რომ მოზარდები, რომლებიც მოკლებული არიან მშობლებთან ემოციურ კონტაქტს, უფრო ადვილად ექცევიან თანატოლთა ასოციალური ჯგუფების გავლენის ქვეშ.

იდენტურობის ჩამოყალიბებაში ოჯახს უმნიშვნელოვანესი როლი აკისრია. მშობლების ძირითადი ამოცანები, ერთი შეხედვით,

პარადოქსულია. მშობლები, რომლებიც კარგად ასრულებენ თავის ფუნქციას, ერთი მხრივ, უქმნიან მოზარდს დაცულობისა და მხარდაჭერის ატმოსფეროს; მოზარდი გრძნობს, რომ ის უყვართ, იღებენ ისეთს, როგორც არის. მეორე მხრივ, იგივე მშობლები ხელს უწყობენ მოზარდის ჩამოყალიბებას დამოუკიდებელ, ქმედითუნარიან პიროვნებად. დაცულობა და დამოუკიდებლობა – ეს, თითქოსდა, ურთიერთსაპირისპირო გრძნობები, ერთი მედლის ორი მხარეა. მხოლოდ მზრუნველ, უსაფრთხო გარემოშია შესაძლებელი დამოუკიდებელი პიროვნების ჩამოყალიბება. მაგრამ მშობლების ურთიერთობა შვილებთან, ხშირად, შორს დგას ამ იდეალისაგან.

ხასიათის აქცენტუაცია

ფსიქოლოგების აზრით, მოზრდილი ადამიანების მხოლოდ 40%-ს აქვს ე.წ. გაწონასწორებული ხასიათი. ეს არის მოქნილი, სტრესულ სიტუაციაში მდგრადი, ზომიერად მგრძობიარე ხასიათი შფოთვის დაბალი დონით. ითვლება, რომ შემოქმედ ადამიანს არ შეიძლება ასეთი ხასიათი ჰქონდეს. მოზარდებს შორის კი გაწონასწორებული ხასიათი მხოლოდ 5 %-ს აქვს.

ამდენად, ადამიანთა უმრავლესობას აქვს არა გაწონასწორებული, არამედ **აქცენტუირებული ხასიათი**. ეს არის არა გადახრა ნორმიდან, არამედ ნორმის უკიდურესი ვარიანტი, რომლის დროსაც ხასიათის ესა თუ ის თავისებურება მკვეთრად არის გამოხატული. აქცენტუირებული ხასიათის მქონე ადამიანი გადაჭარბებულად მგრძობიარეა ზოგიერთი ფაქტორის მიმართ, მაშინ, როცა სხვა, თუნდაც პრობლემური, ფაქტორებისადმი სიმყარეს ავლენს. შესაბამისად, ერთსა და იმავე სიტუაციაში ზოგიერთი ადამიანი კარგად და მშვიდად გრძნობს თავს, ზოგი კი იბნევა, წვალობს. ეს სულაც არ ნიშნავს, რომ რომელიმე მათგანი არანორმალურია.

რუსმა ფსიქიატრმა ა. ლიხკომ გამოჰყო მოზარდთა ხასიათის აქცენტუაციის 11 ძირითადი ტიპი, რომელთაგან თითოეულს გააჩნია მისთვის დამახასიათებელი “სუსტი წერტილი”, რაც იმას ნიშნავს, რომ ხასიათის თავისებურებების გამო გარკვეულ სიტუაციებში მოზარდი თავს ცუდად გრძნობს, იქცევა არაადეკვატურად. ამიტომ, როცა უფროსები არ ითვალისწინებენ მოზარდის ხასიათის სუსტ წერტილს, შეიძლება, საუკეთესო განზრახვით, შეუქმნან ისეთი პირობები, რომლებიც გამოიწვევს მათ პროტესტს, გაღიზიანებას, დეპრესიას. ამავე დროს, აქცენტუაციის ყველა ტიპს აქვს თავისი ძლიერი მხარე და მისი გათვალისწინებით, შეიძლება მოზარდები ჩავრთოთ ისეთ საქმიანობებში, რაც მათ უკეთ გამოსდით და ამით დავეხმაროთ ასაკობრივი სირთულეების დაძლევაში.

ჰიპერთიმიული მოზარდები ბავშვობიდან მოძრავი, აქტიური, ხმაურიანი და ცელქები არიან, ბევრს ლაპარაკობენ.

მოზარდობის პერიოდში, ძირითადად, ხალისიანი გუნებ-განწყობით გამოირჩევიან. გაბრაზების, აღშფოთების აფეთქებები ხანმოკლეა და ძირითადად, გამოწვეულია მათი შეზღუდვის, მკაცრ ჩარჩოებში მოქცევის მცდელობით. ადვილად იტანენ ფიზიკურ დატვირთვას და სიტუაციებს, რომლებიც მოითხოვს აქტიურობას, ენერგიას, მოსაზრებულობას; იზიდავთ ყველაფერი ახალი – ახალი ურთიერთობები, ახალი ადგილები და საგნები; უჩნდებათ სურვილი, მოსინჯონ საკუთარი ძალები ახალ სიტუაციებში, უყვართ

რისკი და თავგადასავლები, ამიტომ, შეიძლება, თანატოლებზე ადრე დაიწყო ალკოჰოლის ან ნარკოტიკების მიღება, სექსუალური ცხოვრება; გამძაფრებული აქვთ დამოუკიდებლობისაკენ სწრაფვა; ენერგიულობისა და ხალისიანობის წყალობით, ადვილად იკავებენ ლიდერის ადგილს თანატოლთა ჯგუფში.

ჰიპერტიმული ტიპის ძლიერი მხარეებია აქტიურობა, ამტანობა, მოსაზრებულობა. ამ ტიპის მოზარდები ადვილად პოულობენ გამოსავალს არასტანდარტულ და სტრესულ სიტუაციებში; ადვილად ამყარებენ კონტაქტებს და იმსახურებენ ნდობას; მზად არიან, აიღონ პასუხისმგებლობა.

ციკლოიდური ტიპი ბავშვობაში ხშირად ჰიპერტიმულს წააგავს.

მხოლოდ გარდატეხის ასაკში იწყება პერიოდული უგუნებობა, რომლისთვისაც დამახასიათებელია აპათიურობა, უხალისობა; ვერაფერს გულის ვერ უღებენ, უჭირთ მეცადინეობა, აღიზიანებთ ხალხთან ურთიერთობა, თანატოლებსაც თავს არიდებენ.

მანამდე ხმაურიანი და მოუსვენარი მოზარდები ამ პერიოდში დუნდებიან, შინიდან არ გადიან, ეკარგებათ მადა, ყველაფერს პესიმისტურად აღიქვამენ. საყვედურებმა ან მნიშვნელოვანმა წარუმატებლობამ, ამ პერიოდში, შეიძლება გამოიწვიოს დეპრესია ან მძაფრი აფექტური რეაქცია სუიციდური მცდელობით.

ამ მდგომარეობას ცვლის აწეული გუნებ-განწყობის ფაზა, როცა ციკლოიდური მოზარდები ამყარებენ ახალ ურთიერთობებს, დიდ დროს ატარებენ თანატოლებთან; სწრაფად აღადგენენ გამოტოვებულ სასწავლო მასალას.

ეს ფაზები გარკვეული პერიოდულობით მონაცვლეობენ. თითოეული, ჩვეულებრივ, ორ-სამ კვირას გრძელდება.

ლაბილური ტიპის მოზარდები ბავშვობაში დიდად არ გამოირჩევიან თანატოლებისგან, თუმცა, უმრავლესობა ხშირად ავადმყოფობს ანგინით, გრიპით, ფილტვების ანთებით, თირკმლების, ნაღვლის ბუშტის დაავადებებით და სხვა. ეს დაავადებები შეიძლება მძიმე ფორმის არ იყოს, მაგრამ დიდ ხანს გრძელდება და ხშირი გამწვავებებით ხასიათდება.

ლაბილური ტიპის მთავარი მახასიათებელია გუნებ-განწყობის მკვეთრი და ხშირი ცვალებადობა. სულ უმნიშვნელო მიზეზიც საკმარისია ამ ტიპის მოზარდებისათვის, რომ თვალეზე ცრემლი მოადგეთ და ასევე მცირე მიზეზმა შეიძლება გამოუკეთოს ხასიათი. ამიტომ, ზოგჯერ, ზედაპირული და თავქარიანი ადამიანების შთაბეჭდილებას ტოვებენ, მაგრამ ეს მცდარი აზრია. მათთვის არ არის უცხო ღრმა გრძნობები და ურთიერთობები. ისინი სიტბოს და მზრუნველობას იჩენენ ახლობლების, ოჯახის წევრების მიმართ, კარგი მეგობრობა შეუძლიათ. ლაბილური მოზარდები ძალიან მგრძობიარენი არიან შექების, წახალისების მიმართ. ყოველგვარი ყურადღების გამოვლენა მათ ახარებს და სტიმულს მატებს. საყვედურებს და გაიციხვას ძალიან მტკივნეულად განიცდიან. სერიოზულმა პრობლემებმა, ფსიქიკურმა ტრავმებმა შეიძლება მძიმე ნევროზული რეაქციები გამოიწვიოს.

ლაბილური ტიპის ძლიერი მხარეებია გულისხმიერება და თანაგრძნობის უნარი; ისინი გულში არ იღებენ წყენას, ცუდი გუნებ-განწყობა სწრაფად ეცვლებათ კარგით; იციან თბილი და მზრუნველი დამოკიდებულების ფასი.

ასთენო-ნევროტული ტიპის მოზარდები ბავშვობაში ბევრს ჭირვეულობენ, ხშირად ტირიან, აქვთ ცუდი მადა და მოუსვენარი ძილი, ზოგჯერ – ღამის შიშები.

ასთენო-ნევროტული აქცენტუაციის მთავარი მახასიათებლებია ადვილად დაღლა, გაღიზიანებადობა და იპოქონდრიულობისაკენ მიდრეკილება. უფრო ადვილად იტანენ ზომიერ ფიზიკურ დატვირთვას, ვიდრე გონებრივს. გაღიზიანებადობა წააგავს ლაბილური ტიპის ხანმოკლე აფეთქებებს. ყველაზე ტიპური მახასიათებელი – იპოქონდრიულობა ვლინდება იმით, რომ ყურადღებით აკვირდებიან სხეულებრივ შეგრძნებებს, გადაჭარბებულად ზრუნავენ ჯანმრთელობაზე, მონდომებით მკურნალობენ უმნიშვნელო მიზეზის გამოც, ადვილად იჯერებენ, რომ რაიმე დაავადება სჭირთ.

მათი ძლიერი მხარეა მაღალი მგრძობელობა; შეუძლიათ, გათვალონ საკუთარი შესაძლებლობები.

სენზიტიური ტიპის მოზარდები ბავშვობაში გამოირჩევიან იმით, რომ ეშინიათ სიბნელის, ოთახში მარტო დარჩენის; აფრთხობთ ზედმეტად ხმაურიანი თამაშები, თავს არიდებენ ძალიან აქტიურ, ცელქ თანატოლებს, მორცხვობენ უცხო გარემოში და ძნელად ამყარებენ ურთიერთობას; ამჯობინებენ თამაშს თავისზე უმცროს ბავშვებთან – მათთან უფრო მშვიდად გრძნობენ თავს; მიჯაჭვულნი არიან მშობლებზე, გამოირჩევიან დამჯერი ბუნებით.

ამ ტიპის ბავშვებს სკოლაც აფრთხობთ ხალხმრავლობის და ხმაურის გამო. ამასთან, კლასს, რომელსაც მიეჩვივნენ, ვერ ელევიან, თუნდაც იქ დაჩაგრულად გრძნობდნენ თავს. ახალ, უცნობ გარემოში მოხვედრას შეჩვეული ჭირი ურჩევნიათ. მონდომებით სწავლობენ, მაგრამ აშინებთ ყოველგვარი შემოწმება, საკონტროლო, გამოცდა. ხშირად, უჭირთ კლასის წინაშე პასუხი, რადგან ეშინიათ, რომ შეცდომას თუ დაუშვებენ, დასცინებენ.

მოზარდობის პერიოდი, ხშირად, გართულებების გარეშე მიმდინარეობს და მხოლოდ 16-19 წლისათვის იჩენს თავს ამ ტიპის ძირითადი მახასიათებელი – გადაჭარბებული მგრძობიარობა და მკვეთრად გამოხატული არასრულფასოვნების განცდა, რომლის საკომპენსაციოდ, თვითდამკვიდრებისათვის, თავიანთ სისუსტეებზე ამახვილებენ ყურადღებას, იმის ნაცვლად, რომ თავისი ძლიერი მხარეების განვითარებაზე იზრუნონ. ამიტომ, მორცხვი და გაუბედავი მოზარდი, შეიძლება, ხაზგასმით “თავისუფლად” იქცეოდეს, ცდილობდეს ენერგიულობისა და ძლიერი ნებისყოფის დემონსტრირებას, მაგრამ როცა სიტუაცია ნამდვილად მოითხოვს ამ თვისებების გამოვლინებას, უკან იხევს.

თუ მოახერხებთ, გულთბილი დამოკიდებულებით დაიმსახუროთ ამ ტიპის მოზარდის ნდობა, დაინახავთ, რომ კომპენსაციის მიზნით მორგებული ნიღბის უკან იმალება მგრძობიარე ადამიანის თვითგვემით, საკუთარი თავისადმი მაღალი მოთხოვნებით აღსავსე ცხოვრება.

სენზიტიური ტიპის ძლიერი მხარეებია განვითარებული ინტუიცია და მოვლენების არსის წვდომის უნარი. ამ ტიპის მოზარდები ადვილად ამჩნევენ სიყალბეს ურთიერთობებში და გააჩნიათ მაღალი მორალური კრიტიკიუმი.

ფსიქასთენიური ტიპები ბავშვობაში, ხშირად, გაუბედავები და მშიშრები არიან, გამოირჩევიან მიდრეკილებით მსჯელობისა და ადრეული “ინტელექტუალური ინტერესებისადმი”. ამ ტიპისათვის კრიტიკული

პერიოდია სკოლაში სწავლის დაწყება, როცა უზრუნველ ბავშვობას ცვლის მოთხოვნები და პასუხისმგებლობა. მაღალი პასუხისმგებლობის დაკისრება ბავშვს მძიმე ტვირთად აწევა – ემინია, რომ ვერ გაამართლებს მოლოდინს და დაკარგავს მშობლების სიყვარულს.

გარდატეხის ასაკში გამწვავებები, როგორც წესი, არ აღენიშნებათ. ყველაზე თვალშისაცემად ამ პერიოდში ვლინდება გადაჭარბებული თვითანალიზი, გადაწყვეტილების მიღების გაძნელება, შფოთვა, სიძნელების და წარუმატებლობის შიში. ამიტომ, სიტუაციებში, რომლებიც განსაკუთრებით მაღალ პასუხისმგებლობას მოითხოვს, მაგალითად, გამოცდების პერიოდში, შესაძლებელია დეკომპენსაციები, სულიერი წონასწორობის დაკარგვა. განსაკუთრებით პრობლემურია ფსიქასთენიური მოზარდისათვის გადაწყვეტილების მიღება, თუნდაც ეს სრულიად უმნიშვნელო საკითხს ეხებოდეს. მტანჯველი ფიქრის შემდეგ მიღებული გადაწყვეტილება კი დაუყოვნებლივ უნდა შესრულდეს – ასეთი მოზარდები მოუთმენლობით გამოირჩევიან. მათი კომპენსაცია, ხშირად, სწორედ უტრირებული თავდაჯერებულობით და ნაჩქარევი გადაწყვეტილებებით ვლინდება, რაც ხშირად მარცხით მთავრდება. წარუმატებლობები კიდევ უფრო აძლიერებს საკუთარ თავში დაურწმუნებლობას და გაუბედაობას.

ქცევითი გადახრები – სახლიდან გაქცევა, ალკოჰოლის ან ნარკოტიკის მიღება, სუიციდის მცდელობები ფსიქასთენიურ მოზარდებს შორის ძალიან იშვიათად გვხვდება.

შიზოიდური (აუტისტური) ტიპი. ამ ტიპის ბავშვებს უყვართ თამაში მარტო. ნაკლებად იზიდავთ თანატოლებთან ურთიერთობა, გაურბიან ხმაურიან, ხალხმრავალ თამაშებს: შეუძლიათ, ხანგრძლივად იჯდნენ უფროსებთან და უხმოდ უსმინონ მათ საუბარს.

გარდატეხის ასაკში ყველაზე თვალშისაცემია გარიყულობა და ჩაკეტილობა. ზოგიერთს არც აწუხებს სულიერი მარტოობა და კარგად გრძნობს თავს თავის ფანტაზიებთან, ზოგი კი მძიმედ განიცდის, რომ ვერ ამყარებს კონტაქტს თანატოლებთან და უშედეგო მცდელობების შემდეგ უფრო მეტად იკეტება თავის სამყაროში.

ურთიერთობების გაძნელებას ინტუიციის ნაკლებობაც უწყობს ხელს. მოზარდები ვერ იგებენ იმას, რაც არ თქმულა ხმამაღლა – მოსაუბრის განწყობას, სურვილებს, მის მიმართ სიმპათიას თუ ანტიპათიას; ვერ ამჩნევენ, რომ დგება მომენტი, როცა, უმჯობესია, თავი დაანებო ადამიანს. უჭირთ სხვისი სიხარულის ან წუხილის გაზიარება.

ყველაფერი ამის გამო, გულცივი და ტლანქი ადამიანის შთაბეჭდილებას ტოვებენ. შინაგანი სამყარო, რომელიც დახურული და შეუღწევადია ყველასათვის, ხშირად, სავსეა ფანტაზიებით და გატაცებებით. ამიტომ, ასეთი მოზარდების ზოგიერთი საქციელი შეიძლება მოულოდნელი და გაუგებარი იყოს ყველაზე ახლობელი ადამიანებისთვისაც კი.

მათი გატაცებები ხშირად გამოირჩევა უჩვეულობით, დიდი ძალით და ხანგრძლივობით. ხშირია ინტელექტუალურ-ესთეტიკური ჰობი, მაგრამ გატაცებები ყველასგან დამალულია.

შიზოიდური ტიპის მოზარდებს შეუძლიათ არასტანდარტული გადაწყვეტილებების მიღება; ისინი ხელმძღვანელობენ “ცივი გონებით”, ემოციური და სუბიექტური ტენდენციურობის გარეშე; თუ რაიმე საკითხით დაინტერესდნენ, ცდილობენ, რაც შეიძლება ღრმად გაერკვნენ. შეუძლიათ ხანგრძლივად, განმარტოებით მუშაობა.

ეპილეფტოიდური ტიპი. აქცენტუაციის ამ ტიპს დასახელება – ეპილეფტოიდური იმის გამო აქვს, რომ წააგავს პიროვნების შეცვლის თავისებურებებს ეპილეფსიით დაავადების დროს.

ამ ტიპის ხასიათის თავისებურებები ბავშვობაში მხოლოდ ზოგიერთ შემთხვევაში ვლინდება: ასეთი ბავშვები საათობით ტირიან და შეუძლებელია მათი დაწინარება ან გართობა; ზოგჯერ, სისასტიკეს იჩენენ – აწვალბენ ცხოველებს, თავისზე პატარებს და სუსტებს; ბავშვებისათვის უჩვეულოდ უფროხილდებიან თავის სათამაშოებს, ტანსაცმელს; სკოლაში ზედმეტად აკურატულები არიან.

ამ ტიპის ხასიათის თავისებურებები, ხშირად, გარდატეხის ასაკში იჩენს თავს. წამყვანია პერიოდული ბრაზიანი უგუნებობა, გაღიზიანება და იმ ობიექტის ძიება, ვიზეც შეიძლება ჯავრი იყარონ. ასეთი მდგომარეობა გრძელდება რამდენიმე საათს ან რამდენიმე დღეს. ამ პერიოდისათვის დამახასიათებელი აფეთქებები მხოლოდ ერთი შეხედვით ჩანს უეცარი – აფექტი თანდათან მწიფდება დიდი ხნის განმავლობაში. სულ უმნიშვნელო გაღიზიანებას შეიძლება მოჰყვეს აფეთქება, რომელიც ძლიერი მრისხანებით, ცინიზმით, დაუნდობელი აგრესიით ვლინდება. ზოგჯერ ეს აგრესია საკუთარ თავზეა მიმართული და შეიძლება სერიოზული თვითდაზიანებით დამთავრდეს.

თანატოლებთან ურთიერთობაში ცდილობენ, მოიპოვონ ძალაუფლება, დაამყარონ ჯგუფში თავისი წესები. სპორტის იმ სახეობებს ირჩევენ, რომლებიც ფიზიკური ძალის განვითარებას უწყობს ხელს. შეიძლება შეგვხვდეს ისეთი გატაცებაც, რომელიც ხანგრძლივ, სკურპულოზურ, პედანტურ საქმიანობას მოითხოვს.

ეპილეფტოიდური ტიპების ძლიერი მხარეა მათი მიზანსწრაფულობა. ისინი პუნქტუალურები და მოწესრიგებულები არიან; ყურადღებას აქცევენ ყოველ წერილმანს; ყველა საქმეს, რასაც ხელს მოჰკიდებენ, აკეთებენ საფუძვლიანად და მიჰყავთ ბოლომდე.

ისტეროიდული (დემონსტრაციული) ტიპის მთავარი მახასიათებელია ყურადღების ცენტრში ყოფნის დაუცხრომელი სურვილი, გამუდმებული მოთხოვნილება, გამოიწვიოს აღტაცება, გააკვირვება, თაყვანისცემა, თანაგრძნობა ; თანახმაა თუნდაც გაბრაზებასა და სიძულვილზე, ოღონდ ნუ იქნება მის მიმართ ინდიფერენტული დამოკიდებულება, ოღონდ ნუ დარჩება ყურადღების გარეშე.

ეს თვისება ბავშვობიდან იჩენს თავს. ამ ტიპის ბავშვები ვერ იტანენ, როცა მათი თანდასწრებით სხვას აქებენ, სხვას აქცევენ მეტ ყურადღებას. თავიდანვე ყურადღების მიქცევის მოთხოვნილება მათი უმთავრესი თვისებაა. ამიტომ, ისინი სიამოვნებით ცეკვავენ, მღერავენ, ამბობენ ლექსებს უცხო ადამიანების წინაშეც.

გარდატეხის ასაკში თანატოლების ყურადღების მისაპყრობად ხშირად მიმართავენ წესრიგის დარღვევას, გამომწვევ ქცევებს, მაგრამ სერიოზულ დარღვევებამდე საქმე არ მიდის. შეიძლება იტრაბახონ, რომ ბევრს სვამენ ან ნარკოტიკებს იღებენ, მაგრამ ეს მხოლოდ შთაბეჭდილების მოსახდენად კეთდება.

დიდობის სურვილი შეიძლება ძალიან ხმამაღალი პრეტენზიებით და უფროსებთან კონფლიქტით ვლინდებოდეს, მაგრამ რეალურად მათ სულაც არ სჭირდებათ დამოუკიდებლობა და არც ის უნდათ, რომ მოაკლდეთ მზრუნველობა და ყურადღება.

მათი ძლიერი მხარეა არტისტულობა, გარდასახვის უნარი; აქვთ გამახვილებული ინტუიცია, მუდმივად ისწრაფვიან სიახლისაკენ და

ყველაფერი არასტანდარტულია, შეუძლიათ ირგვლივყოფების აყოლიება.

არამდგრადი ტიპი ბავშვობაში გამოირჩევა იმით, რომ მოუსვენარია, გაუგონარი, მაგრამ მშიშარა, ეშინია დასჯის და ადვილად ემორჩილება სხვა ბავშვებს. ძნელად ითვისებს ქცევის ელემენტარულ წესებს, მუდმივად თვალყური სჭრდება.

სკოლაში თავიდანვე არა აქვთ სწავლის სურვილი. სრულ უნებისყოფობას ავლენენ, როცა საჭიროა საქმის კეთება, რაიმე მოვალეობის შესრულება. განსაკუთრებულად ისწრაფვიან გართობის, სიამოვნების მიღებისაკენ. ადვილად ჰყვებიან იმათ, ვისთან ურთიერთობაც მხიარულებას და ახალ-ახალ შთაბეჭდილებებს უკავშირდება.

მოზარდობის ასაკში იწყებენ უფრო მძაფრი განცდებისა და შთაბეჭდილებების ძიებას. ამ მიზნით შეიძლება აღკოპოლს ან ნარკოტიკებსაც მიმართონ. წესრიგის დარღვევა ან წვრილმანი სამართალდარღვევებიც უფრო გართობის მიზნით ხდება. უინიციატივობისა და ამყოლი ბუნების გამო ხშირად იქცევიან ბრმა იარაღად ასოციალურ ჯგუფში.

არამდგრადი ტიპები თავს ზოგავენ; შეუძლიათ ყოველდღიურ ცხოვრებაში მოძებნონ ახალ-ახალი მძაფრი განცდები; ადვილად ენდობიან ადამიანებს.

კონფორმული ტიპის მთავარი მახასიათებელია უშუალო გარემოცვისადმი გადაჭარბებული კონფორმულობა. ცხოვრების წესია – იფიქროს, “როგორც ყველა ფიქრობს”, მოიქცეს, “როგორც ყველა იქცევა”. ყველაში გულისხმობენ ჩვეულ გარემოს. ცდილობენ, არაფერში არ ჩამორჩნენ სხვებს, მაგრამ არ უყვართ გამორჩეულ, გამოსაჩენ მდგომარეობაში ყოფნა. არ უყვართ სიახლეები, ახალ გარემოში მოხვედრა, რადგან უჭირთ ყოველივე განსხვავებული მიღება და შეგუება, არც წინააღმდეგობის გაწევის უნარი გააჩნიათ. ამიტომ, ამ ტიპებისათვის განსაკუთრებული მნიშვნელობა აქვს გარემოს: კარგ გარემოცვაში ყალიბდებიან დადებით, შემსრულებელ პიროვნებად, ხოლო ცუდ წრეში თანდათან ითვისებენ ამ წრისათვის დამახასიათებელ ქცევებს და მანერებს.

კონფორმული ტიპის ძლიერი მხარეებია ჯგუფისადმი ერთგულება, სწრაფვა სტაბილურობისა და მყარი მდგომარეობისაკენ.

აქცენტუირებული ხასიათის მქონე მოზარდებთან ურთიერთობა უფროსებისაგან განსაკუთრებულ სიფრთხილეს და წინდახედულებას მოითხოვს. მით უმეტეს, რომ სწორმა და გულისხმიერმა მიდგომამ შესაძლებელია გარდამავალი ასაკის ბოლოსათვის შეარბილოს ხასიათის მკვეთრი ხაზები. და, პირიქით, არაკეთილსაიმედო გარემოში აქცენტუაცია ღრმავდება, შესაბამისად, იზრდება ქცევითი გადახრების ალბათობაც.

რეალობისაგან ბაჰცევა, ანუ როგორ ყალიბდება დამოკიდებულება

*“წარმოუდგენელია იმის დაჯერება, რომ შესაძლოა, კაცობრიობამ ოდესმე უარი თქვას ხელოვნურ სამოთხეზე”
ოლდოს ჰაკსლი*

რეალობისაგან გაქცევის სურვილი ყველა ჩვენთაგანისათვის ნაცნობია, მაგრამ ხშირად არ ვფიქრობთ იმაზე, რომ, შესაძლოა, ეს სურვილი პრობლემად იქცეს. ადამიანებს, რომლებსაც უჭირთ გარემოსთან ან სირთულეებთან შეგუება, შიში ეუფლებათ არსებული სინამდვილის წინაშე. სწორედ ეს შიში ბადებს სხვა რეალობაში გაქცევის სურვილს.

ერთი დაუღალავად შრომობს მთელი კვირის განმავლობაში; თითქოსდა, უნდა უხაროდეს შაბათ-კვირის დადგომა, მაგრამ, რატომღაც, ამ დღეებში ვერ ისვენებს, მოწყენილია და ისევ სამსახურისაკენ მიუწევს გული.. მეორეს სტუმრად წასვლა არ სურს, იმის გამო, რომ კომპიუტერს უნდა მოსწყდეს.. მესამე სულმოუთქმელად ელოდება მოსაღამოვებას, რათა კაზინოში წავიდეს და მთელი ფული იქ დატოვოს.. მეოთხე აღიონზე ალკოჰოლური სასმელის საყიდლად გარბის და ა.შ. ყველა ამ შემთხვევას ერთი რამ აერთიანებს – რეალობისაგან გაქცევის მცდელობა. დაძაბულობის, დისკომფორტისა და სტრესისაგან თავდასაცავი საშუალებების ძიებისას ეს ადამიანები, ხშირად, ადიქტიური ქცევის სტრატეგიებს მიმართავენ.

ადიქტიური ქცევა (Addictive behavior) მავნე ჩვევის ნაირსახეობაა. ჩვევა ფსიქოლოგიურ ცნებას წარმოადგენს, ეს არის, ერთგვარი, ჩამოყალიბებული სტერეოტიპი, რომელიც განმტკიცებულია მრავალჯერადი განმეორებით. ჩვევა შეიძლება იყოს სასარგებლო, უსარგებლო და მავნე. თუ მავნე ჩვევა სტაბილურია, მყარია, ძნელად კორექტირდება, ზიანს აყენებს თავად პიროვნებას და ირგვლივმყოფებს, საქმე გვაქვს პათოლოგიასთან.

ადიქტიური ქცევის არსი მდგომარეობს იმაში, რომ რეალობისაგან განსვლის მიზნით, ადამიანები ცდილობენ, ხელოვნური გზით შეცვალონ თავიანთი ფსიქიკური მდგომარეობა, რაც მათ უსაფრთხოების, შინაგანი წონასწორობის აღდგენის ილუზიას უქმნის. ეს გახლავთ დესტრუქციული ქცევა – ფსიქიკური მდგომარეობის შეცვლა ხდება ქიმიური ნივთიერების მიღებით ან გარკვეულ საქმიანობაზე ყურადღების მუდმივი გადატანით, რასაც თან ახლავს ინტენსიური ემოციური რეაქცია.

რეალობა ყოველთვის არ გვთავაზობს ისეთ სიტუაციებს, რომ მუდმივად კომფორტულ მდგომარეობაში ვიყოთ. გუნებ-განწყობის ცვლილება ჩვენი ცხოვრების განუყრელი თანამგზავურია, მაგრამ ადამიანები სხვადასხვაგვარად რეაგირებენ მასზე. ადიქტიური პიროვნება ხსნის საკუთარ უნიკალურ და ერთადერთ საშუალებას – პრობლემებისაგან გაქცევის გზას მიმართავს. ფსიქოლოგიური კომფორტის აღდგენის ეს საშუალება პრობლემის გადაჭრის ილუზიას ქმნის და სასიამოვნო ემოციებს ბადებს. რეალობასთან “ბრძოლის” ასეთი მეთოდი თანდათან ფიქსირდება ადამიანის ქცევაში და არსებულ სინამდვილესთან ურთიერთქმედების მყარ სტრატეგიად ყალიბდება.

ადიქციის დესტრუქციული ბუნება გამოვლინდება იმით, რომ ამ პროცესში ემოციური ურთიერთობები მყარდება არა ადამიანებთან, არამედ უსულო საგნებთან და მოვლენებთან. რთულ სიტუაციებში ეჭვებისა და განცდებისაგან ყურადღების პერიოდულად გადატანა ყველასათვის აუცილებელია, მაგრამ ადიქტიური ქცევის შემთხვევაში ეს პროცესი ცხოვრების სტილად იქცევა, რომლის დროსაც ადამიანი რეალობისაგან მუდმივი განსვლის ხაფანგში აღმოჩნდება. ადიქციის ერთი ფორმა შეიძლება მეორეთი შეიცვალოს, რაც პრობლემების გადაჭრის ილუზიას უფრო აძლიერებს და ამყარებს. ამ პროცესში იზღუდება პიროვნების კომუნიკაციური, შემეცნებითი, მორალური, შემოქმედებითი და ესთეტიური შესაძლებლობები. ამგვარად, პრობლემებისაგან გაქცევა და კომფორტის ილუზია პიროვნული ზრდის შეფერხებას განაპირობებს.

ადიქტიური მექანიზმით გუნებ-განწყობის შეცვლის სურვილი რეალიზდება სხვადასხვა ადიქტიური აგენტების საშუალებით. ასეთ აგენტებს მიეკუთვნება:

1. ნივთიერებები, რომლებიც ცვლიან ადამიანის ფსიქიკურ მდგომარეობას – ფსიქოაქტიური ნივთიერებები (ალკოჰოლი, ნარკოტიკები, მედიკამენტები, ტოქსიკური ნივთიერებები).
2. აქტივობის (საქმიანობის) სხვადასხვა ფორმები – აზარტული თამაშები, კომპიუტერი, სექსი, სამსახური, რიტმული მუსიკის მოსმენა, ტელევიზორი, ბევრი ჭამა ან შიმშილი და ა.შ.

ადიქცია ფსიქოლოგიური დამონების პროცესია, ადიქტიური ქცევა მოიცავს განსხვავებული სიმძიმის მქონე ქცევითი გადახრების ფართო სპექტრს – დაწყებული ნორმასთან მიახლოებული ქცევით და მძიმე ფსიქოლოგიური და/ან ბიოლოგიური დამოკიდებულებით დამთავრებული.

როდესაც რაიმე ნივთიერება ან ქცევა ადამიანის ცხოვრებაში განსაკუთრებულ მნიშვნელობას იძენს, ადამიანი კარგავს თავისუფლებას და დამოკიდებული ხდება სიამოვნების მომტან საშუალებაზე. განასხვავებენ დამოკიდებულების ქიმიურ და არაქიმიურ ფორმებს. ქიმიურ ფორმებს მიეკუთვნება წამალთდამოკიდებულება (ალკოჰოლიზმი და ნარკომანია), ხოლო არაქიმიურ ფორმებს – ქცევითი დამოკიდებულების სხვადასხვა გამოვლინებანი.

ნებისმიერი ტიპის დამოკიდებულებას, იქნება ეს წამალთდამოკიდებულება თუ ქცევითი დამოკიდებულება, არსი ერთი აქვს:

- ადამიანს არ შეუძლია, უარი თქვას დამოკიდებულების ობიექტზე (კონტროლის დაკარგვა, თავის შეკავების შეუძლებლობა);
- ადამიანი ცდილობს, დამალოს ან შეარბილოს თავისი მდგომარეობის სერიოზულობა;
- უფასურდება სხვა ინტერესები – ადამიანის ინტერესების სფერო თანდათან ვიწროვდება და ბოლოს, მხოლოდ დამოკიდებულების ობიექტით შემოიფარგლება.

დამოკიდებულება არის რეალობისაგან გაქცევასა და მისი მიღწევის საშუალებებზე მუდმივი ფიქრის მდგომარეობა, რასაც ადამიანის დროისა და ენერჯის უდიდესი ნაწილი მიაქვს. ასეთი ინდივიდების შიგნით მეორე, “ადიქტიური პიროვნება” ცხოვრობს, რომელსაც თავისი საკუთარი ლოგიკა, ემოციები, ღირებულებები და ფსიქოლოგიური დაცვის სისტემა გააჩნია.

რეალობიდან განსვლა ძლიერ ემოციურ განცდებთან არის დაკავშირებული. თუკი ადამიანი ერთხელ წამოეგო “ემოციურ სატყუარას”, მერე მისი მართვა ძალიან ადვილი ხდება. ნარკომანი, ფაქტიურად, დამოკიდებულია არა პრეპარატზე, არამედ ემოციაზე. რაც არ უნდა პარადოქსულად ჟღერდეს, პირველ რიგში, მნიშვნელობა აქვს არა ემოციის მოდალობას (დადებითია თუ უარყოფითი), არამედ ინტენსივობას. რაც უფრო ძლიერია ინტენსივობა, მით უფრო ძლიერი დამოკიდებულება ყალიბდება.

როგორ განვასხვავოთ დამოკიდებული პიროვნება რაიმეთი უბრალოდ გატაცებული ადამიანისაგან? ასეთ ადამიანს შენარჩუნებული აქვს გარესამყაროსთან სრულყოფილი კონტაქტი, მას სჭირდება თავისი საყვარელი საქმიანობისაგან გადართვა და მისგან დასვენება, იგი არ უგულვებელყოფს ახლობლების ინტერესებს, მას შეუძლია, სიამოვნება სხვა რამეშიც ჰპოვოს.

ადიქტიური ქცევისაგან განთავისუფლება ძალიან ძნელია. სამწუხაროდ, სათანადოდ არ ფასდება ყველა სახის ადიქტიური ქცევისათვის საერთო მექანიზმების დამანგრეველი ხასიათი, მექანიზმებისა, რომელთაც საფუძვლად რეალობისაგან გაქცევის სწრაფვა უდევს. ერთი სახის დამოკიდებულებისაგან განთავისუფლების შემდეგ ადამიანი შეიძლება სხვა სახის დამოკიდებულების ტყვეობაში აღმოჩნდეს, რადგან გარემოსთან მისი ურთიერთქმედების საშუალებები უცვლელი რჩება. ამიტომ, ხშირად ხდება, რომ პიროვნება, რომელიც წყვეტს არალეგალური ნარკოტიკების მოხმარებას, იწყებს ღლოთობას ან თავდავიწყებით ეშვება აზარტული თამაშების მორევში.

რა თქმა უნდა, არც ერთი ჩვენთაგანი არ არის ბოლომდე თავისუფალი – სიყვარული, ცოლ-ქმრული ან მეგობრული მოვალეობები, პასუხისმგებლობა ახლობელი ადამიანების წინაშე – ყველაფერი ეს დამოკიდებულს გვხდის გარემოზე, მაგრამ საკუთარი მოთხოვნილებების დაკმაყოფილებაზე დამოკიდებულება, იქნება ეს კვებითი, სექსუალური თუ ნარკოტიკული, განაპირობებს ადამიანის პიროვნულ და ფიზიოლოგიურ რეგრესს.

რატომ მოიხმარენ მოზარდები ნარკოტიკებს, ანუ ადიქტიური ქცევის მოდელები

*“უფსკრულში ნახტომის გასაკეთებლად ტრამპლინი საჭირო არ არის”
სტანისლავ ეჟი ლეცი*

გარდატეხის ასაკისთვის დამახასიათებელი გამძაფრებული ცნობისმოყვარეობა, ხასიათის პარადოქსულობა, ეგოცენტრიზმი, ავტორიტეტების წინააღმდეგ ბრძოლის მოთხოვნილება, მძაფრი შთაბეჭდილებებისა და დამოუკიდებლობისაკენ სწრაფვა, პრობლემებთან გამკლავებისა და ადაპტაციის არასაკმარისი უნარი მოზარდს ბევრ სირთულეს უქმნის. ეს სირთულეები იწვევს შფოთვას, დაძაბულობას, დაურწმუნებლობის გრძნობას და შინაგანი წონასწორობის დაკარგვას. ამ უსიამოვნო განცდებისაგან თავის დაღწევის ერთ-ერთ საშუალებად შეიძლება ფსიქოაქტიური ნივთიერება იყოს გამოყენებული.

სპეციალისტები ადიქტიური ქცევის რამოდენიმე მოდელს გამოჰყოფენ:

1. დამამშვიდებელი მოდელი – ფსიქოაქტიური ნივთიერებების მოხმარება ხდება სულიერი სიმშვიდის მოპოვების მიზნით. ნარკოტიკების საშუალებით ცდილობენ, მოიხსნან ნერვული დაძაბულობა, დაწყნარდნენ, განიმუხტონ, გაექცნენ უსიამოვნო რეალობას ან ცხოვრებისეულ პრობლემებს (“ნარკოტიკს ვიღებ იმისთვის, რომ უფრო მშვიდად ვიყო”).

მოზარდები, რომლებსაც უძნელდებათ ინტერპერსონალური ურთიერთობები და უჭირთ გარემოსთან შეგუება, მუდმივი ფსიქიკური დაძაბულობის მდგომარეობაში იმყოფებიან. ასეთი მოზარდებისათვის, რომლებმაც არ იციან, როგორ დაარეგულირონ ურთიერთობები ოჯახში, სკოლაში, მეგობრებთან, ფსიქოაქტიური ნივთიერებები “წყალწაღებულისათვის ხავსზე მოჭიდების” ფუნქციას ასრულებენ. იქმნება იმის საშიშროება, რომ ცხოვრებაში ნებისმიერ წინააღმდეგობასთან შეჯახებისას რეალობისაგან გაქცევის საშუალებად გამოყენებული იქნას ფსიქოაქტიური ნივთიერება.

ზოგჯერ, ფსიქოაქტიური ნივთიერებები ემოციური დისკომფორტის (დეპრესია, შფოთვა, აპათია) მოსახსნელად გამოიყენება; სურთ, ნარკოტიკების დახმარებით გაიუმჯობესონ გუნებ-განწყობა, რთულ, კრიტიკულ ცხოვრებისეულ

სიტუაციებში მიაღწიონ ემოციურ კომფორტს. ფსიქოაქტიურ ნივთიერებებზე მიჩვევა, როგორც თვითმკურნალობის ერთ-ერთი გამოვლინება, შეიძლება განვითარდეს ნევროზული ან ფსიქიკური აშლილობების საწყის ეტაპზე, როცა ამ აშლილობების აშკარა ნიშნები ჯერ გამოვლენილი არ არის.

2. კომუნიკაციური მოდელი – ნარკოტიკებზე მიჩვევის ეს მოდელი შეიძლება აღმოცენდეს, თუკი არ კმაყოფილდება თბილი, კეთილგანწყობილი ურთიერთობების, სიყვარულის მოთხოვნილება. ფსიქოაქტიური ნივთიერებების ფონზე მოზარდს უადვილდება თანატოლებთან ურთიერთობა, ხდება უფრო თამამი და თავდაჯერებული (“ნარკოტიკს ვიღებ იმისთვის, რომ გამიადვილდეს სხვებთან ურთიერთობა”). ცნობილია, რომ ალკოჰოლიზმით დაავადებულთა დაახლოებით 30%-მა დაიწყო იმითი, რომ სხვა ადამიანებთან (განსაკუთრებით, საპირისპირო სქესის წარმომადგენელთან) ურთიერთობის წინ სითამამისათვის ცოტას გადაჰკრავდა ხოლმე. ასეთ მეთოდს, უფრო ხშირად, საკუთარ თავში ჩაკეტილი, დაურწმუნებელი, ემოციურად მოწყვლადი მოზარდები მიმართავენ.

3. გამააქტივებელი მოდელი – ზოგჯერ, ალკოჰოლსა და ნარკოტიკებს მოზარდები ძალების მოზღვავების, ტონუსში ყოფნის, აქტიურობის მომატების მიზნით მოიხმარენ. გარდატეხის პერიოდისათვის დამახასიათებელი დაბალი თვითშეფასება, საკუთარ ძალებსა და შესაძლებლობებში დაურწმუნებლობა მათ დისკომფორტს უქმნის; თრობის მდგომარეობაში უფრო ადვილია რეალური და წარმოსახვითი შესაძლებლობების რეალიზება, “გმირული საქციელის” ჩადენა. სხვა შემთხვევებში, ნარკოტიკების მიღება მოწყენილობის, სულიერი სიცარიელისა და უმოქმედობის მდგომარეობისაგან თავის დაღწევის მცდელობაა.

4. ჰედონისტური მოდელი – ფსიქოაქტიური ნივთიერებები გამოიყენება სიამოვნების მიღების, ფსიქო-ფიზიკური კომფორტის მიღწევის მიზნითაც (“ნარკოტიკს ვიღებ იმიტომ, რომ მე ეს მომწონს”). მოზარდები ცდილობენ, შეიქმნან მოჩვენებითი ფანტასტიკური სამყარო, შეიგრძნონ განცხრომის მდგომარეობა. ქიმიური გზით სიამოვნების მიღებისაკენ სწრაფვის მიზეზს ის წარმოადგენს, რომ მათ არა აქვთ საშუალება ან არ იციან, როგორ გაერთონ თავი სხვა გზით (სპორტული, შემოქმედებითი ან სხვა აქტივობა) და ნარკოტიკის მიღების გზით ცდილობენ დაუკმაყოფილებელი მოთხოვნილებების რეალიზებას. თუკი ნარკოტიკულმა თრობამ სასურველი სიამოვნება მიანიჭა, მოზარდს ძალიან ძალე ემუქრება ამ ნივთიერების მიჩვევის საშიშროება.

5. კონფორმული მოდელი – მოზარდის სწრაფვა, მიბაძოს, არ ჩამორჩეს თანატოლებს, აღიარებული იქნას მათ მიერ, შეიძლება ფსიქოაქტიური ნივთიერებების მოხმარების მიზეზად მოგვევლინოს. ძალიან ხშირად ნარკოტიკის მოხმარება იწყება არაფორმალურ ჯგუფებში. იმისათვის, რომ მიღებული იქნას ჯგუფში, შეიგრძნოს ჯგუფისადმი მიკუთვნებულობის სასიამოვნო მდგომარეობა, გაიმყაროს სოციალური სტატუსი, მოზარდი იძულებულია, გაიზიაროს ჯგუფში არსებული ყველა ნორმა თუ ქცევის მოდელი (“ნარკოტიკს ვიღებ იმიტომ, რომ ჩემი მეგობრებიც ასე იქცევიან”). ამ მოდელის განვითარება დაკავშირებულია მოზარდის სწრაფვასთან, მიბაძოს ლიდერებს, ყოველგვარი კრიტიკის გარეშე გადმოიღოს ყველაფერი, რაც იმ კოლექტივს ეხება, რომელსაც ის მიეკუთვნება.

6. მანიპულაციური მოდელი – შესაძლოა, ფსიქოაქტიური ნივთიერებების მოხმარება გამოყენებულ იქნას სხვებით მანიპულირების, სიტუაციის საკუთარი

თავის სასარგებლოდ შეცვლის, რაიმე უპირატესობის მოპოვების მიზნით. მაგალითად, ისტერიული ხაზების მატარებელი მოზარდები ალკოჰოლს ან ნარკოტიკს ეტანებიან ყურადღების მისაქცევად ან საკუთარი უნიკალურობის სადემონსტრაციოდ; ეპილეპტიკური მოზარდები ნარკოტიკების საშუალებით ცდილობენ, აკონტროლონ სიტუაცია, ლიდერის როლში მოგვევლინონ.

7. კომპენსატორული მოდელი – ქცევის ამ მოდელს განაპირობებს პიროვნული არასრულფასოვნების ან ხასიათის დისჰარმონიის კომპენსირების საჭიროება. ნარკოტიკის მოხმარება შეიძლება წარმოადგენდეს სიძნელეებზე რეაგირების ფორმას იმ მოზარდებისათვის, ვინც ცუდად იტანს კონფლიქტებს და ნებისმიერ სიძნელეს სკოლაში თუ სახლში; ეს მათ სირთულეების დაძლევის შთაბეჭდილებას უქმნის და უსიამოვნო განცდებისაგან თავის არიდების საშუალებას აძლევს.

მოზარდობის პერიოდის კრიზისი ადექტიური ქცევის ფორმირების მნიშვნელოვან რისკ-ფაქტორს წარმოადგენს.

სოციალური უზრუნველყოფის ადგილის როლის შესახებ

*“ქვეყანაშია ფერები მუქი. . .”
უცნობი*

ნარკომანია თითქოს გამძლეობაზე გამოცდას უწყობს მთელ საზოგადოებას: როგორია აღზრდის ხარისხი; საზოგადოებრივი ზნეობისა და სოციალური სამართლიანობის დონე; საზოგადოების უნარი, მოაგვაროს სოციალური პრობლემები და ა.შ. რაც უფრო მეტი პრობლემაა საზოგადოებაში, მით უფრო ნოყიერი ნიადაგი ექმნება ნარკომანიის გავრცელებას. უხეში შედარება რომ მოვიყვანოთ: შიდსის დროს ადამიანის ორგანიზმი იმუნოდეფიციტის შედეგად იმდენად დაუძლურებულია, რომ ნებისმიერი ბანალური ინფექციის მსხვერპლი ხდება. ასევე, მძიმე სოციალურ-ეკონომიკური პირობებისა და სხვადასხვა სოციალური კატაკლიზმების შედეგად დაუძლურებული საზოგადოება, თითქოსდა, ფსიქოლოგიური იმუნოდეფიციტის მდგომარეობაშია და ამ დროს მძაფრად იჩენს თავს აგრესიულობა, ძალადობა, დეპრესია, ნარკომანია და სხვა დევიაციური ქცევები.

ოჯახი ბავშვის სოციალიზაციის პირველი ინსტიტუტია. ოჯახის ფუნქციური დანიშნულება მრავალგვარია: აღმზრდელობითი, ემოციური, სულიერი ურთიერთობის, პირველადი სოციალური კონტროლის ფუნქციები და სხვა. პირველ რიგში, ოჯახი უნდა უზრუნველყოფდეს ემოციურ ფუნქციას, რომელიც ოჯახის წევრებს აღიარების, პატივისცემის, ემოციური მხარდაჭერისა და ფსიქოლოგიური დაცულობის მოთხოვნილებებს უკმაყოფილებს. ემოციური სტაბილურობის დარღვევა იწვევს მომატებულ შფოთვის, რეალობის წინაშე შიშს, უსაფრსოების გრძნობის დაკარგვას და ადამიანებისადმი უნდობლობას. ნდობაზე დამყარებული ურთიერთობების ნაკლებობა კი აძნელებს სოციალიზაციის პროცესს. იმისათვის, რომ ხელი შეუწყონ მოზარდის სოციალურ მომწიფებას, ერთი მხრივ, მშობლებმა შეიძლება უნდა შეუქმნან თბილი, მოსიყვარულე გარემო, მეორე მხრივ, უნდა შეეგუონ მოზარდის მზარდ

ავტონომიას – ის ხომ დამოუკიდებელი ცხოვრებისათვის ემზადება. ამ პროცესის წარმატებას მნიშვნელოვნად განსაზღვრავს მშობლების ქცევის სტილი.

მშობლების შვილებთან ურთიერთობის ოთხ ძირითად სტილს გამოიყოფენ – ავტორიტეტული, ავტორიტარული, ლიბერალური და ინდიფერენტული.

ავტორიტეტული სტილის მქონე მშობლები აკონტროლებენ შვილების ცხოვრებას, მაგრამ ინარჩუნებენ თბილ ურთიერთობას, აღიარებენ მოზარდის მზარდ მოთხოვნილებას, იყოს დამოუკიდებელი და ხელს უწყობენ ამ მოთხოვნილების დაკმაყოფილებას; მათთვის დასაშვებია დადგენილ ნორმებზე მსჯელობა და წესების შეცვლა გარკვეულ ფარგლებში. ასეთი მშობლების შვილები გამოირჩევიან პასუხისმგებლობით, დამოუკიდებლობით; დარწმუნებულნი არიან საკუთარ თავში და განვითარებული აქვთ თვითკონტროლი და სოციალური უნარ-ჩვევები.

ავტორიტარული სტილის მქონე მშობლების მკაცრი კონტროლი ცივი ურთიერთობების ფონზე ხორციელდება; შვილებისაგან მოითხოვენ მათი მითითებების უსიტყვო შესრულებას; წესები და ნორმები ხისტია და განსჯას არ ექვემდებარება; შვილებს მხოლოდ მინიმალურ თავისუფლებას აძლევენ. მათი შვილები გამოირჩევიან შფოთვის მაღალი დონით, ადვილად ემორჩილებიან ყველა ძლიერს და ძალაუფლების მქონეს; ან პასიურ და უინიციატივო ადამიანებად ყალიბდებიან, ან, პირიქით, გამომწვევად იქცევიან, ადვილად ბრახდებიან, უმართავი და აგრესიულები არიან.

ლიბერალური მშობლები თბილად ექცევიან შვილებს, მაგრამ ყველაფრის ნებას აძლევენ, მინიმალურად ერევიან მათ ცხოვრებაში და არც პრობლემების მოგვარებაში ან გადაწყვეტილების მიღებაში ეხმარებიან. ასეთ ოჯახში გაზრდილი მოზარდები, სუსტი თვითკონტროლისა და იმპულსურობის გამო, ხშირად არღვევენ წესებს და ნორმებს.

ინდიფერენტული მშობლების შვილებთან ურთიერთობის სტილიც დაბალი კონტროლითა და მომთხოვნელობით ხასიათდება, მაგრამ ამას ერთვის ცივი დამოკიდებულება შვილების მიმართ. ისინი არ უყენებენ არანაირ მოთხოვნებს შვილებს იმიტომ, რომ არ სცალიათ მათთვის, საკუთარი პრობლემებით არიან დაკავებული. მშობლების მხრიდან ასეთი იგნორირება მოზარდში არასრულფასოვნების გრძნობას იწვევს. ხშირად, ასეთ ოჯახში გაზრდილი მოზარდები გამოირჩევიან აგრესიულობით.

ნათელია, რომ მხოლოდ ავტორიტეტული მშობლების გულითად დამოკიდებულებას და ნდობაზე დამყარებულ კონტროლს შეუძლია უზრუნველყოს მოზარდში სიმშვიდე და საკუთარი თავის რწმენა. ექსპერიმენტების მოყვარულ მოზარდებს წარუმატებლობის შემთხვევაში მხოლოდ ასეთ მშობლებთან შეუძლიათ, იმსჯელონ თავიანთ პრობლემებზე, მიიღონ მხარდაჭერა და აღიდგინონ სულიერი წონასწორობა.

ქართული მრავალთაობიანი ოჯახებისათვის დამახასიათებელი ბავშვებთან ურთიერთობის შერეული სტილი, განსხვავებული, ხშირად ურთიერთგამომრიცხავი მოთხოვნები ბავშვების მიმართ, ბავშვის ფსიქიკაში აისახება, როგორც შინაგანი კონფლიქტი. ამას გარდა, გასათვალისწინებელია ქართული აღზრდის ისეთი თავისებურებები, რომლებიც ზღუდავს პიროვნების ავტონომიას:

- მშობლებისგან გადაჭარბებული მზრუნველობა და კონტროლი, რომელიც ზოგჯერ ძალადობის დონეს აღწევს;

- ზემეურვეობა, განსაკუთრებით დედების მხრიდან, რომელსაც ხშირად შენიღბული ემოციური უგულვებელყოფა ახლავს თან;
- შვილების "ოჯახის სტატუს-სიმბოლოდ" აღქმა – აიძულებენ შვილებს იცხოვრონ ისე, როგორც "მათ ოჯახს შეეფერება", უზღუდავენ არჩევანის თავისუფლებას;
- რამდენიმე თაობის ერთ ჭერქვეშ ცხოვრების ტრადიცია და არასაკმარისი საცხოვრებელი სივრცე.

მეორეს მხრივ, დღევანდელი ქალების უმრავლესობა უფრო მეტ დროს უთმობს კარიერას და სამსახურს, ვიდრე ოჯახს. შესაბამისად, ბავშვების გარკვეულ ნაწილს აკლია ყურადღება და კონტროლი. თავისუფალი დროის დეფიციტი დღეს ყველას გვაქვს, განსაკუთრებით ეს იმ დროს ეხება, რომელიც ბავშვებისათვის უნდა დაგვეთმო. მაგრამ მშობლებს არ უნდა დაავიწყდეთ, რომ ბავშვს ძალიან სჭირდება მათი სიყვარული, რომელსაც ვერ შეცვლის ვერც ბები-ბაბუა, ვერც შესანიშნავი ძიძა და ვერც სათამაშოები და საჩუქრები.

სკოლა მნიშვნელოვან ზეგავლენას ახდენს ბავშვის ყოველდღიურ ცხოვრებასა და განვითარების პერსპექტივებზე. სკოლას მრავალგვარი ფუნქცია აკისრია: ცოდნის გადაცემა, კულტურული და მორალური ღირებულებების ჩამოყალიბება, სოციალური ადაპტაციისა და პიროვნული ზრდის ხელშეწყობა. ერთი პედაგოგი ამბობდა: «მე ძალიან კარგად ვიცი, რა სჭირდება ბავშვს, მე ეს ვიცი ზეპირად. ბავშვს სჭირდება, რომ აღიარონ, პატივი სცენ, უყვარდეთ, ენდობოდნენ; მას სჭირდება მხარდაჭერა, ყურადღება, გართობა. . . მას ძალიან ბევრი რამ სჭირდება! მე კი უნდა მქონდეს მხოლოდ სოლომონის სიბრძნე, ფროიდის გამჭრიახობა, აინშტაინის ცოდნა და დედა ტერეზას თავდადება!»

ქვეყანაში მიმდინარე მოვლენებს შედეგად ის მოჰყვა, რომ, ფაქტიურად, თანამედროვე პედაგოგებს მხრებზე ტვირთად დააწვა ყველაფერი, რასაც სახელმწიფო მანქანა ვერ უმკლავდება. მასწავლებელმა უნდა აწარმოოს სასწავლო პროცესი, უზრუნველყოს მოსწავლეთა სოციალიზაცია, მათი სულიერი ფასეულობების ფორმირება, ებრძოდეს აღსაზრდელთა ქცევით გადახრებს, მათ შორის, ალკოჰოლიზმსა და ნარკომანიას. მაგრამ, სკოლების ფუნქციებისა და ამოცანების ზრდის კვალდაკვალ, მათი მატერიალურ-ტექნიკური უზრუნველყოფა კვლავ ძალიან დაბალ დონეზე რჩება.

უხერხულია, მატერიალური და ყოფითი პრობლემებით დამძიმებულ მასწავლებლებს ახალ-ახალი ფუნქციები დააკისრო, მაგრამ ვერსად ვერ წავუვალთ იმ ჭეშმარიტებას, რომ სკოლას მოზარდი თაობის აღზრდაში უმნიშვნელოვანესი ფუნქცია აკისრია. ყველაფერთან ერთად, სკოლა არის ადგილი, სადაც თანატოლთა გარემოცვაში მოზარდი სხვადასხვა ქცევების მოსინჯვასა და ექსპერიმენტირებას იწყებს (მათ შორის, ნარკოტიკების გასინჯვასაც), და, მეორეს მხრივ, სკოლა ახალგაზრდებში ცხოვრების ჯანსაღი წესის დანერგვის უნიკალურ საშუალებას იძლევა. მოზარდის პიროვნული ზრდისა და სოციალური მომწიფების ხელშეწყობა ადრეტიური ქცევის პროფილაქტიკის საუკეთესო საშუალებაა.

მასობრივი ინფორმაციის საშუალებების წამყვანი როლი ჩვენს ცხოვრებაში უდავოა – ნაბეჭდი და ელექტრონული მედია ფაქტიურად გვაძლევს ცოდნას ქვეყნების, ადამიანების, პოლიტიკის, ისტორიის, ეკონომიკის, კრიმინალის შესახებ, გვაწვდის ქცევის როლურ მოდელებს, აყალიბებს ჩვენს განწყობებსა და ღირებულებებს პოლიტიკაში, ურთიერთობაში, საქმიანობაში.

მედიის დომინანტური როლი ჩვენი და ჩვენი ახალგაზრდების ცხოვრებაში სხვადასხვაგვარად მუდამდებდა. ბევრი ჩვენთაგანი თითქმის მთელი დღის განმავლობაში მედიის მომხმარებლად გვევლინება. ახალგაზრდების მიერ ტელევიზორის ყურებაზე, პოპულარული მუსიკის მოსმენაზე, ფილმებზე, კომპიუტერზე და რეკლამაზე დახარჯული დრო ბევრად სჭარბობს სკოლასა და წიგნებზე დახარჯულ დროს.

მედია წარმართავს ჩვენი ღირებულებებისა და აზრების ფორმირებას. იგი გვაწვდის არა უბრალოდ ინფორმაციას, არამედ ამ ინფორმაციის დანახვისა და გაგების გზებსაც. მედიის ამ როლის გაცნობიერება კითხვის ნიშნის ქვეშ აყენებს გავრცელებულ მოსაზრებას, რომ მედიის ფუნქციები შემოიფარგლება მხოლოდ აუდიტორიისათვის ახალი ამბების, ინფორმაციისა და რეკლამის მიწოდებით. პრობლემა ის არის, რომ მასობრივი ინფორმაციის ცალკეული საშუალება, საკუთარი ინტერესებიდან გამომდინარე, თავისებურად “აკოდირებს” და “ქმნის” რეალობას.

ამდენად, დღეისათვის ელექტრონული მედია მეტად გავლენიან და გავრცელებულ “აღმზრდელად” გვევლინება. მედიის მიერ ჩვენი ახალგაზრდობა განუწყვეტლივ “იბომბება” შერეული ცნობებით თამბაქოს, ალკოჰოლისა და ნარკოტიკების შესახებ, რომლებიც განკუთვნილია უფროსებისათვის და რომელთა ინტერპრეტაცია არასწორად ხდება ბავშვების მიერ. არასწორი ან გაუფრთხილებელი მიდგომით, ნებისთ თუ უნებლიედ, შესაძლოა, მედიამ ფსიქოაქტიური საშუალებების პროპაგანდა და რეკლამირება აწარმოოს.

ჩვენი **საზოგადოების** განვითარების ისტორიას უკანასკნელი ათწლეულის მანძილზე შეიძლება გახანგრძლივებული სტრესული სიტუაცია ვუწოდოთ, რაც, ბუნებრივია, ამ საზოგადოების წევრების ფსიქოლოგიურ მდგომარეობაზეც აისახა. გარდამავალ პერიოდში ადამიანები დაუცველობისა და არასტაბილურობის განცდამ მოიცვა. აპათია, მზარდი სეპტიციზმი, ცინიზმი, ფატალიზმი და უიმედობა ჩვეულებრივ მოვლენად იქცა. გაურკვეველი მომავლის გამო ადამიანები მისტირიან წარსულს, ეძებენ დამნაშავეს, ვისაც პასუხს მოსთხოვენ არსებული სიტუაციის გამო, გახდნენ უფრო აგრესიულები. ფასეულობათა დევალვაცია, ძალადობა, სისასტიკე, აგრესიულობა საზოგადოების ღრმა მორალური კრიზისის მაჩვენებელია.

უკანასკნელ წლებში საქართველოში განვითარებულმა მოვლენებმა გამოიწვია ძველი ღირებულებებისა და ნორმების უმრავლესობის გაუფასურება. ამავდროულად, ჩნდება ახალი, “ალტერნატიული” ღირებულებები. ღირებულებების გადაფასების ეს პროცესი საკმაოდ მტკივნეული აღმოჩნდა საზოგადოებისათვის.

საზოგადოების დეკლარირებული და რეალური ღირებულებების წინააღმდეგობრივი ხასიათი შეიძლება ფსიქოაქტიური ნივთიერებების მოხმარების არაპირდაპირ მასტიმულირებელ ფაქტორად მოგვევლინოს. «ორმაგი მორალი» ღრმად არის ფესვგადგმული ყველა სოციალურ სფეროში – დაწყებული საბავშვო ბაღიდან და ყველაზე მაღალი ინსტანციებით დამთავრებული. ყველასათვის ნაცნობია სიტუაცია, როცა ბავშვს უფროსები ერთს ეუბნებიან და თავად სრულიად საპირისპიროს აკეთებენ. მაგალითად, ბავშვს ვუჩიჩინებთ, რომ ალკოჰოლური სასმელი ცუდია და, ამავე დროს, მონდომებით ვაძალებთ სასმელს სტუმარს, რომელსაც არ სურს დაღვევა.

ბავშვების ერთი ნაწილი იოლად ითვისებს ამ «თამაშის წესებს» – ეჩვევა თვალთმაქცობას, უჩნდება ცინიკური დამოკიდებულება იდეალების ან ზნეობრივი ნორმების მიმართ; სხვები განიცდიან, ცდილობენ, გაერკვნენ ამ

წინააღმდეგობებში, უჭირთ ამ ამოცანასთან გამკლავება და საერთოდ უარს ამბობენ სოციალური ნორმების, ანუ «თამაშის წესების» ათვისებაზე.

დღეს ჩვენს საზოგადოებაში სახეზეა პარადოქსი: უმაღლესი განათლების მქონე ადამიანები კვალიფიციური სამუშაოს შესრულებაში უფრო დაბალ ანაზღაურებას იღებენ, ვიდრე ისინი, ვინც დაბალი კვალიფიკაციის სამუშაოთი არიან დაკავებულნი. ამან იქამდე მიგვიყვანა, რომ მოაზროვნე, განათლებული ადამიანები, თითქოსდა, აღარ სჭირდება საზოგადოებას, სოციალურმა პრესტიჟმა დაკარგა თავისი ადრინდელი მნიშვნელობა. შესაბამისად, განათლების პრესტიჟიც ქვეითდება და თავის ჭეშმარიტ ღირებულებას ჰკარგავს.

ამიტომ, ბავშვებსა და მოზარდებს გული ნაკლებად მიუწევთ სწავლისაკენ, ჩაუქრათ მეცნიერების, ხელოვნების, ლიტერატურის ინტერესი. არ იციან, რითი დაკავდნენ თავისუფალ დროს, ეს კი ახალი, მძაფრი შთაბეჭდილებების განცდისა და ცნობიერების შეცვლის ხელოვნური გზების ძიებისაკენ უბიძგებს მათ.

სხეულის სიჯანსაღეზე ზრუნვას ნაკლები მნიშვნელობა ენიჭება. ეკონომიკური პრობლემების შედეგად მოსახლეობის გარკვეული ნაწილი არასრულფასოვნად იკვებება და მძიმე საყოფაცხოვრებო პირობები აქვს; ჩვენი მოსახლეობის დიდი ნაწილი სტრესისა და ავადმყოფობის სიმპტომებს ნაკლებად აქცევს ყურადღებას მანამ, სანამ ჯანმრთელობის სერიოზული პრობლემები არ გაუჩნდება. ეკონომიკური სიდუხჭირე, ფასიანი სამედიცინო მომსახურება, დადებითი განწყობა თვითმკურნალობის მიმართ, მედიკამენტების ინტენსიური რეკლამირება და ხელმისაწვდომობა – ყოველივე ეს განაპირობებს იმას, რომ კვალიფიციური სამედიცინო დახმარებისათვის მიმართვა გვიანდება; ჯანმრთელობისადმი ასეთი დაუდევარი მიდგომა ართულებს ცხოვრების ჯანსაღი წესის დამკვიდრებას. ძნელია, ასეთ ფონზე, მოზარდს საკუთარ ჯანმრთელობაზე ზრუნვის საჭიროება დაუსაბუთო. ამას ხელს ისიც უშლის, რომ სპორტულ-გამაჯანსაღებელი დაწესებულებები ცოტაა, ფასიანია და ბევრისათვის ძნელად ხელმისაწვდომი, ხოლო ქალაქების საცხოვრებელ მიკრორაიონებში არ არის საკმარისი ადგილები სპორტული თამაშებისა და აქტიური დასვენებისათვის.

მუდმივი "თაობათა კონფლიქტი" ჩვენს საზოგადოებაში განსაკუთრებით გამძაფრებულია. მოზრდილთა უმეტეს ნაწილს ინერციით მოჰყვება აზროვნების საბჭოთა სტერეოტიპები, რაც პროტესტს იწვევს მოზარდ თაობაში. პროტესტი ვრცელდება ტრადიციებზე და სოციალურ ნორმებზეც. ამ პროტესტის გაღვივებას მას-მედიაც უწყობს ხელს დასავლური სტერეოტიპების პროპაგანდით.

ნარკომანიის გავრცელება მატერიალურად უზრუნველყოფილ ფენებში ქმნის იმის საშიშროებას, რომ ახალგაზრდამ ნარკოტიკი აღიქვას კეთილდღეობის ერთ-ერთ ატრიბუტად და პრესტიჟულ გასართობად. მით უმეტეს, რომ არც მედია და ვერც საზოგადოება ვერ სთავაზობს მოზარდ თაობას დადებით ალტერნატიულ ხატს.

ქიმიური დამოკიდებულება

“ვინც ბედნიერების სახელში სიამოვნების კარით შედის,
უკან, როგორც წესი, ტანჯვის კარით გამოდის”
ბლეზ პასკალი

ქიმიური ტიპის დამოკიდებულებას უწოდებენ წამალთდამოკიდებულებას (ალკოჰოლიზმი, ნარკომანია და ტოქსიკომანია), ანუ დამოკიდებულებას ფსიქოაქტიურ საშუალებებზე.

ფსიქოაქტიურია საშუალებები, რომლებიც ზემოქმედებენ ჩვენს ცნობიერებაზე, გრძნობებსა და აღქმაზე. ნივთიერების ფსიქოაქტიუობა გამოიხატება ცენტრალურ ნერვულ სისტემაზე ამ ნივთიერების განსაკუთრებული ზემოქმედებით – მასტიმულირებელი, ამგზნები, დამამშვიდებელი, ძილის მომგვრელი, ჰალუცინაციების გამომწვევი და სხვა ეფექტებით.

ნარკოტიკის ქვეშ კი იგულისხმება ფსიქოაქტიური ნივთიერება, რომელიც ფსიქიკაზე მისი განსაკუთრებული ეფექტების გამო, გამოიყენება არასამედიცინო მიზნით (ექიმის დანიშნულების გარეშე) და აქვს უნარი, გამოიწვიოს მიჩვევა. მაგრამ ეს თვისებები არ არის საკმარისი საიმისოდ, რომ ფსიქოაქტიურ საშუალებას ოფიციალურად მიენიჭოს ნარკოტიკული საშუალების სტატუსი: ამ ნივთიერების მოხმარება მოსახლეობაში ფართოდ უნდა გავრცელდეს და შესაბამისი ინსტანციების მიერ ოფიციალურად იქნას ჩართული ნარკოტიკული საშუალებების ნუსხაში.

ასე, რომ, სამართლებრივად ესა თუ ის ფსიქოაქტიური ნივთიერება ნარკოტიკულ საშუალებად ჩაითვლება მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ იგი დააკმაყოფილებს ერთდროულად სამ კრიტერიუმს: **სამედიცინოს** – ცენტრალურ ნერვულ სისტემაზე ნივთიერების განსაკუთრებული ზემოქმედება განაპირობებს მის არასამედიცინო მიზნით გამოყენებას; **სოციალურს** – ასეთი გამოყენება მასშტაბურია და სოციალურ მნიშვნელობას იძენს; **იურიდიულს** – ამ ნივთიერებას ოფიციალურად მიაკუთვნებენ კონტროლს დაქვემდებარებულ ნივთიერებათა ჯგუფს.

ეს გახლდათ არალეგალური (აკრძალული) ნარკოტიკების სამართლებრივი განმარტება. თუმცა, ყველასათვის კარგად ნაცნობი ალკოჰოლი, თამბაქო, კოფეინის შემცველი სასმელები და ზოგიერთი მედიკამენტიც ნარკოტიკებს მიეკუთვნება, მაგრამ ნებადართულ, ლეგალურ ნარკოტიკებს.

ყველა ნარკოტიკში, მიუხედავად მისი ლეგალურობისა, არის დამოკიდებულების ჩამოყალიბების გარკვეული პოტენციალი და ნარკოტიკის ლეგალურობა სულაც არ ნიშნავს იმას, რომ იგი ნაკლებად მავნეა ორგანიზმისათვის. მაგალითად, თამბაქო და ალკოჰოლი, მიუხედავად მათი ლეგალურობისა, კაცობრიობისათვის ყველაზე უფრო საშიშ ნარკოტიკებად ითვლება, იმის გათვალისწინებით, რომ ძალიან გავრცელებულნი არიან და ბევრად მეტი ადამიანისათვის შეუძლიათ ზიანის მოტანა.

ნარკოტიკები სხვადასხვაგვარად მოქმედებენ ადამიანზე და მათი თვისებების მიხედვით სამ ძირითად ჯგუფად შეიძლება გაიყოს:

1. ნივთიერებები, რომლებიც ნერვული სისტემის აქტივობას თრგუნავენ (ცენტრალური ნერვული სისტემის დეპრესანტები):

- ამსუბუქებენ ტკივილს;
- ამცირებენ შფოთვას;

- ხსნიან დაძაბულობას
- ასეთი თვისებების მატარებელია, მაგ., ოპიუმის ჯგუფის პრეპარატები, საძილე და დამამშვიდებელი საშუალებები, ალკოჰოლი და სხვ.

2. ნივთიერებები, რომლებიც ნერვულ სისტემაზე გამააქტივებელ ზემოქმედებას ახდენენ (ცენტრალური ნერვული სისტემის სტიმულანტები):

- ამაღლებენ (მცირე ხნით) ფიზიკურ და გონებრივ აქტივობას;
 - ხსნიან დაღლილობის გრძობას
- ამ ჯგუფს მიეკუთვნება კოკაინი, კოფეინი, ნიკოტინი, ეფედრინი, ამფეტამინები და სხვ.

3. ნივთიერებები, რომლებიც იწვევენ ჰალუცინაციებს:

- ცვლიან აღქმის ფუნქციას;
 - არღვევენ რეალობასთან კავშირს
- ასეთი ზემოქმედება ახასიათებს მარისუანას, ექსტაზის, LSD-ს, ჰალუცინოგენურ სოკოებს და სხვ.

ნარკომანია – ეს არის დაავადება, რომელიც გამოწვეულია ნარკოტიკული ნივთიერებების სისტემატიური მოხმარებით და ვლინდება ამ ნივთიერებებზე დამოკიდებულებით.

ანალოგიური მოვლენაა **ტოქსიკომანია**, რომელსაც იწვევენ ისეთი ნივთიერებები, რომლებიც არ არიან შეტანილი ნარკოტიკული საშუალებების ოფიციალურ ნუსხაში (მაგ.: ზოგიერთი საძილე და დამამშვიდებელი საშუალება, ბენზინის, აცეტონის, წებოს ორთქლი). დაავადების მიმდინარეობის თვალსაზრისით ტოქსიკომანია ნარკომანიისაგან არაფრით განსხვავდება.

ჩამოყალიბების პროცესში წამალთდამოკიდებულება თანამიმდევრულად გაივლის რამოდენიმე სტადიას – სოციალურს, ფსიქიკურს და ფიზიკურს.

სოციალურ სტადიაზე ნარკოტიკის მოხმარებას ეპიზოდური ხასიათი აქვს. ჩინური ანდაზის მიხედვით, “ათი ათასი ლი სიგრძის გზა ყოველთვის პირველი ნაბიჯით იწყება”. ნარკომანიის შემთხვევაში ამ ნაბიჯს ნარკოტიკის პირველი მიღება წარმოადგენს. ნარკოტიკის მიღების შედეგად ვითარდება ნარკოტიკული თრობის მდგომარეობა, რომელშიც ყველაზე შთაბეჭდავი და სასიამოვნოა ეიფორია.

ეიფორია (ბერძნ. *euphoria* – კარგად ვიტან) არის ზეაწეული გუნებ-განწყობა უღარდელი კმაყოფილებით, პასიური სიხარულით, უშფოთველი განცხრომით. ეს ისეთი ფსიქიკური მდგომარეობაა, რომელშიც ადამიანი მაქსიმალურად დადებითად აფასებს ყველაფერს, რასაც გრძნობს, აღიქვამს, იხსენებს, ფიქრობს და წარმოიდგენს. ყოველი ნარკოტიკისათვის დამახასიათებელია ეიფორიის განსხვავებული სურათი.

ერთხელ განცდილი ეიფორიის მდგომარეობა ადამიანზე ძლიერ შთაბეჭდილებას ახდენს და მას ნარკოტიკული ნივთიერების განმეორებითი მიღების სურვილი უჩნდება, განსაკუთრებით მაშინ, როცა თავს ცუდად გრძნობს ან უგუნებოდაა. რაც უფრო ძლიერია პირველი ეიფორიული ეფექტი, მით უფრო სწრაფად და ინტენსიურად აღმოცენდება ნარკოტიკის ხელმეორედ მიღების სურვილი.

განმეორებითი მოხმარების შემთხვევაში, ნარკოტიკისადმი (უფრო სწორად, ნარკოტიკული ეფექტისადმი) ლტოლვა თანდათან ძლიერდება და იპყრობს

ფსიქიკური აქტივობის მთელ სფეროს: ნელ-ნელა ყალიბდება ნარკოტიკების ხმარებისადმი დადებითი განწყობა, ნარკოტიკი მნიშვნელოვან ღირებულებას იძენს; აღმოცენდება ნარკოტიკული თრობის მდგომარეობის განცდის ჯერ ეპიზოდური და შემდეგ მუდმივი მოთხოვნილება, რომელიც თანდათან ავიწროვებს ყველა სხვა მოთხოვნილებას და ცენტრალურ ადგილს იჭერს ადამიანის ცნობიერებაში. ფსიქოაქტიური ნივთიერებების მოხმარება გრძელდება, დაბოლოს, ადამიანი გრძნობს, რომ აღარ ძალუძს მათ გარეშე არსებობა – უვითარდება ფსიქოაქტიური ნივთიერების სისტემატიური მიღების ძლიერი სურვილი – აკვიატებული სწრაფვა ნარკოტიკისაკენ (**ფსიქიკური დამოკიდებულება**). ადამიანი შეპყრობილია ამ ნივთიერებაზე ფიქრით, განიცდის ძლიერ შინაგან დაძაბულობას, რომლისგანაც მხოლოდ ერთი საშუალებით თავისუფლდება – მორიგი დოზის მიღებით.

ნარკოტიკის რეგულარული მოხმარების დაწყებიდან გარკვეული პერიოდის შემდეგ ადამიანს უჩნდება ჩვეული ნივთიერების დოზის გაზრდის მოთხოვნილება, ვინაიდან უწინდელი დოზა სასურველ ეფექტს აღარ იძლევა. საქმე იმაშია, რომ რაც არ უნდა აუცილებელი და მიმზიდველი იყოს ადამიანის ფსიქიკისათვის ნარკოტიკი, ორგანიზმი მასზე, როგორც შხამზე, ისე რეაგირებს და ახდენს დამცველობითი სისტემების მობილიზებას. შედეგად, ამ შხამის დაშლა ორგანიზმში თანდათან უფრო სწრაფად ხდება, ამიტომ, სასურველი ფსიქოლოგიური ეფექტის მისაღებად, ნარკოტიკების მზარდი დოზებია საჭირო.

ეს, თავისი ბუნებით დამცველობითი, მაგრამ ნარკომანისათვის დამატებითი პრობლემების მომტანი, ბიოლოგიური მექანიზმი **ტოლერანტობის (ანუ ამტანობის) მატების** სახელითაა ცნობილი.

ნარკოტიკების სისტემატიური მოხმარების დაწყებიდან მეტ-ნაკლები დროის გასვლის შემდეგ, ადამიანი შემთხვევით აღმოაჩენს, რომ ჩვეული ნარკოტიკის ხმარების უეცარი შეწყვეტა იწვევს ძლიერ ფიზიკურ აშლილობას, რომელიც მორიგი დოზის მიღებისთანავე ქრება. ეს აშლილობა – **აღკვეთის მდგომარეობა, ანუ აბსტინენტური სინდრომი**, ფიზიკური და ფსიქიკური სიმპტომების კომპლექსს წარმოადგენს და იმაზე მიუთითებს, რომ ადამიანს ჩამოუყალიბდა ნარკოტიკზე **ფიზიკური დამოკიდებულება**.

რომ არსებოდეს ამქვეყნიური სამოთხე და ჯოჯოხეთი, ნარკომანს ისინი ეიფორიისა და აღკვეთის სინდრომის სახით მოეგლინებოდა. მისი მდგომარეობა მუდმივად მერყეობს “ენით აუწერელ განცხრომას”, რომელიც დროთა განმავლობაში აუცილებლად ქრება და აუტანელ ტანჯვას შორის, რომლის ინტენსივობაც თანდათანობით მატულობს.

ფიზიკური დამოკიდებულების სტადიაზე ნარკოტიკის სპეციფიკური ეფექტი ფერმკრთალდება და მისი მოხმარება გრძელდება არა იმდენად ეიფორიის განცდის, რამდენადაც აბსტინენტური მოვლენების თავიდან აცილების მიზნით.

ძვევითი დამოკიდებულება, ანუ “ნარკომანია ნარკოტიკების ბარეში”

“ჩვეულება – სულელების გონიერებაა”
ფრიდრიხ II

სიამოვნების მიღება, პრობლემებისაგან გაქცევა და საკუთარი ემოციების მართვა შეიძლება არა მხოლოდ "ქიმიური გზით", არამედ ბევრი სხვა საშუალებით – კომპიუტერთ, ტელევიზორით, ყოველდღიური სენსაციური პრესით, ტკბილეულითა და საკვებით, აზარტული თამაშებით და ა.შ. ნებისმიერმა ამ საშუალებათაგან შეიძლება ნარკოტიკის ფუნქცია შეასრულოს, თუკი მათზე დამოკიდებულნი გავხდებით. ყველაფერ ამას შეიძლება ვუწოდოთ "ნარკოტიკები ფართო გაგებით".

ამ შემთხვევაში საქმე გვაქვს ქცევით დამოკიდებულებასთან, რომელიც დამოკიდებულების არაქიმიური ტიპია. **ქცევითი დამოკიდებულების** შემთხვევაში ადამიანი გამუდმებით იმეორებს ერთსა და იმავე ქცევას (აკვიტებული ქცევა), რადგან უნდა, რომ კვლავ განიცადოს ადრე მიღებული კმაყოფილება. წამალთდამოკიდებულებისაგან ქცევითი დამოკიდებულება განსხვავდება მხოლოდ იმით, რომ პირველ შემთხვევაში დამოკიდებულების ობიექტი არის ქიმიური ნივთიერება (ნარკოტიკი), ხოლო ქცევითი დამოკიდებულების შემთხვევაში კი – აკვიტებული ქცევა.

აზარტულ თამაშებზე დამოკიდებულება, ანუ გემბლინგი მოიცავს კაზინოზე, კომპიუტერულ თამაშებზე, სათამაშო ავტომატებზე, ტოტალიზატორზე დამოკიდებულებას. გემბლინგი ხასიათდება თამაშის პროცესში ჩართულობის მაღალი ხარისხით, ადრინდელი ინტერესების გაუფასურებით, თამაშზე მუდმივი ფიქრით, კონტროლის დაკარგვით (თამაშის დროზე შეწყვეტის შეუძლებლობა), თამაშის გარეშე სიტუაციაში დისკომფორტით, სათამაშო აქტივობის რიტმის თანდათანობითი გახშირებით. აზარტული თამაშები იქცევა ძლიერი ემოციების ერთადერთ წყაროდ და, ხშირად, ადამიანი მიჰყავს ისეთივე დეგრადაციამდე, როგორსაც ალკოჰოლიზმი და ნარკომანია იწვევს.

სამუშაოზე დამოკიდებულება საფრთხის შემცველია იმის გამოც, რომ თავგადაკლული მუშაობა პიროვნებისა და მისი საქმიანობის დადებითი შეფასების მნიშვნელოვან ასპექტს წარმოადგენს. ჩვენს საზოგადოებაში დიდად ფასობს სპეციალისტები, ვინც საკუთარ თავს სამსახურს უძღვნის. სამუშაოზე დამოკიდებულების გამოვლენა საკმაოდ რთულია. სამწუხაროდ, ამ ფენომენის გარეგნული რესპექტაბელურობის მიღმა დგას პიროვნების ღრმა ემოციური დარღვევები და პიროვნებათშორისი ურთიერთობის პრობლემები.

როგორც ნებისმიერი ადიქცია, სამუშაოზე დამოკიდებულებაც რეალობისაგან გაქცევის საშუალებაა, რომელიც სამუშაოზე ყურადღების ფიქსირების მეშვეობით მიიღწევა. მუშაობა ასრულებს ერთგვარი დამცავი ფარის როლს, რომელიც უარყოფით ემოციებს ირეკლავს. სამსახური ამ შემთხვევაში ადიქცია არა როგორც ცხოვრების ერთ-ერთი შემადგენელი ნაწილი, არამედ იგი ანაცვლებს სიყვარულს, გართობას, ურთიერთობებს. ამ დამოკიდებულების ფორმირება პიროვნულ ცვლილებებს იწვევს: ემოციური გამოფიტვა, კონსერვატიზმი, დადებითი შეფასების ავადმყოფური მოთხოვნილება, პერფექციონიზმი, პედანტურობა, კრიტიკის მიუღებლობა.

კვებით ადიქციაზე საუბრობენ მაშინ, როცა საკვების მიღება წარმოადგენს არა შიმშილის დაკმაყოფილების, არამედ დისკომფორტისაგან ყურადღების გადატანის საშუალებას. ამგვარად, ერთის მხრივ, ხდება უსიამოვნებისაგან განსვლა, ხოლო, მეორეს მხრივ – სასიამოვნო საგემოვნო შეგრძნებებზე ფიქსაცია. საკვები იქცევა ემოციური მდგომარეობის რეგულირების, შფოთვის მოხსნის საშუალებად. თანდათან ყალიბდება გაუმაძღრობა, რომელიც შეიძლება იყოს მუდმივი ან შეტვევითი ხასიათის.

სიტუაციებში, როცა ადამიანი მოწყენილი ან დაძაბულია, ვერ ახერხებს დისკომფორტისა და შინაგანი სიცარიელის გრძნობის ჩახშობას, სწრაფად ირთვება ქიმიური მექანიზმი – მაშინაც კი, როდესაც ადამიანს არ შია, ორგანიზმში იწყება მადის მასტიმულირებელი ნივთიერებების გამომუშავება. შედეგად, იზრდება მიღებული საკვების რაოდენობა და მიღების სისწირე.

კვებითი ადიქციის მეორე პოლუსზეა ანორექსია, ანუ ნებაყოფლობითი შიმშილი. ეს თვითრეალიზაციის თავისებური საშუალებაა, როცა ადამიანს უნდება გრძნობა, რომ “იმარჯვებს საკუთარ სისუსტეზე”. ამ გზით ადამიანი ცდილობს, დაუმტკიცოს საკუთარ თავს და სხვებს, რომ ბევრი რამ შეუძლია. კვებაში შეხლუდება აბსურდამდე მიდის. ზოგჯერ, შიმშილის პერიოდები იცვლება გაუმაძღრობის პერიოდებით.

კომპიუტერული ადიქცია. იწყებს რა კომპიუტერთან ურთიერთობას, ადამიანს უხდება ახალი უნარ-ჩვევების ათვისება და მრავალი პრობლემის დამოუკიდებლად გადაჭრა. ეს პროცესი დაკავშირებულია წარმატებებისა და მარცხის განცდასთან, სტრესთან. კომპიუტერული თამაშები ადამიანს აძლევს მძაფრი შეგრძნებების განცდის საშუალებას სრული უსაფრთხოების პირობებში. მოგვიანებით, პიროვნებას კომპიუტერის მიმართ განსაკუთრებული გრძნობა უნდება – ეს არის “არსება”, რომელთან ერთადაც მან რთული პერიოდი გადაიტანა და რომელიც საბოლოოდ მის მეგობრად გადაიქცა. ეს ფაქტი ხშირად ხდება კომპიუტერისადმი ლტოლვის აღმოცენების მიზეზი.

კომპიუტერზე დამოკიდებულება ბევრად უფრო სწრაფად ვითარდება, ვიდრე დამოკიდებულების სხვა ფორმები და გამოიხატება კომპიუტერთან მუშაობის, თამაშის, პროგრამირების ან ინტერნეტის კვლევის მოთხოვნილებით. თანდათან ხდება რეალური ურთიერთობების ვირტუალურით ჩანაცვლება. ამ დაავადების განმსაზღვრელი კრიტერიუმები შემდეგია:

- კომპიუტერთან მუდმივად ყოფნის სურვილი;
- კომპიუტერთან მუშაობის პროცესში ემოციური აღმავლობის განცდა;
- გაღიზიანება კომპიუტერისაგან მოწყვეტის შემთხვევაში;
- პროგრამული უზრუნველყოფის განახლებისაკენ სწრაფვა;
- საკუთარი ჯანმრთელობის, ძილის უგულვებელყოფა;
- ყავისა და სხვა ფსიქოსტიმულანტების ჭარბად მოხმარება;
- ადამიანებთან ურთიერთობის დროს ინტერესის გამომჟღავნება მხოლოდ კომპიუტერული თემატიკის მიმართ.

სექსუალური ადიქციის შემთხვევაში სექსი წარმოადგენს ემოციური მდგომარეობის მართვის საშუალებას და ძლიერი განცდების ერთადერთ წყაროს. ვლინდება სექსუალური პარტნიორების ხშირი ცვლით ან ერთ პარტნიორზე სექსუალური დამოკიდებულებით.

პირი, ვის მიმართაც სექსუალური ლტოლვა აღმოცენდება, ადიქმება არა როგორც პიროვნება თავისი მოთხოვნილებებითა და მისწრაფებებით, არამედ როგორც სექსის ობიექტი.

ურგენტული ადიქცია ვლინდება ადამიანის მოთხოვნილებაში, მუდმივად დროის დეფიციტს განიცდიდეს და ცაიტნოტში იმყოფებოდეს, მუდმივად დაკავებული იყოს რაიმე, თუნდაც უმნიშვნელო საქმეებით, რათა არ ჰქონდეს საკუთარ თავთან მარტო დარჩენის საშუალება. მოცლილ მდგომარეობაში ყოფნისას ადამიანი გრძნობს დისკომფორტს და მოუსვენრობას.

**ნარკოტიკები და ასაკი, ანუ როლის აღმოცენდება ნარკოტიკისადმი
ინტერესი**

1. **8-11 წელი** – ამ ასაკის ბავშვებს აინტერესებს ყველაფერი, რაც ნარკოტიკებთანაა დაკავშირებული. მათთვის ნარკოტიკი იდუმალებით მოცული, უცნობი და აკრძალული სამყაროა, და როგორც ყველაფერი იდუმალი, უცნობი და აკრძალული, ეს სამყაროც განსაკუთრებულ ცნობისმოყვარეობას და ინტერესს იწვევს; ნარკოტიკების შესახებ ყურმოკრული, ნაწყვეტ-ნაწყვეტი ინფორმაცია გააჩნიათ, გასინჯული აქვს ერთეულებს, მათ სუბკულტურაში ნარკოტიკის მოხმარება ჯერ კიდევ არ არის აღიარებული ნორმად. აქტიური მოხმარება ყველაზე ხშირად ინჰალანტებთან არის დაკავშირებული.

2. **11-14 წელი** – ნარკოტიკების შესახებ ამ ასაკობრივ ჯგუფში საკმაოდ ბევრი იციან, თუმცა ინფორმაცია ცალმხრივ ხასიათს ატარებს და ყურადღება ძირითადად ნარკოტიკის მიმზიდველ მხარეზე მახვილდება. ინფორმაციის ძირითად წყაროს ნაცნობები წარმოადგენენ. ნარკოტიკების მიმართ განწყობა უფრო პოზიტიურია, რომელსაც თან ახლავს გარკვეული “მომხიბლველობის შარავანდედი”. ნარკოტიკების მოხმარების საფრთხე სათანადოდ არ ფასდება. პრობლემაზე მხოლოდ ერთმანეთში საუბრობენ. აქტიურად განიხილება “მსუბუქი” ნარკოტიკების მოხმარების შესაძლებლობა. ვინაიდან ამ ასაკში უფრო ხელმისაწვდომი საყოფაცხოვრებო ქიმიის ნაწარმი და მედიკამენტებია (ბენზინი, წებო, აცეტონი, დამამშვიდებელი აბები), და, ამავე დროს, მუსირებს მცდარი მოსაზრება, რომ ეს საშუალებები შედარებით უსაფრთხოა, სწორედ ამ საშუალებებით ეზიარებიან ხოლმე ფსიქოაქტიური ნივთიერებების მოხმარებას.

3. **14-17 წელი** – ყველაზე კრიტიკული ასაკია ნებისმიერი ფსიქოაქტიური ნივთიერებით ექსპერიმენტირების დაწყების თვალსაზრისით. ამ პერიოდს ხშირად დამოუკიდებლობის ასაკს უწოდებენ, ნარკოტიკთან ნაცნობობა უფრო ხშირად ხდება უფროსების ზეგავლენისაგან იზოლირებულ ტერიტორიაზე - დისკოთეკაზე, ახალგაზრდულ წვეულებაზე, სადმე “მიყუჩებულ ადგილას”. უმრავლესობამ უკვე საკუთარ თავზე გამოსცადა ნარკოტიკის ეფექტები. ფსიქოაქტიური ნივთიერებების ზემოქმედებისა და მოხმარების რისკის შესახებ ინფორმაციის გაფართოების კვალდაკვალ ყალიბდება გარკვეული პოზიცია ნარკოტიკების მოხმარების მიმართ. ძირითადად ხუთ ასეთ პოზიცია გამოჰყოფენ:

1. **“ისინი, ვინც თავადაც მოიხმარს და სხვებსაც მოუწოდებს ნარკოტიკების გამოყენებისაკენ”** – ამ ჯგუფის წარმომადგენლები ნარკოტიკების მოხმარებას თავდაჯერებულობის, დამოუკიდებლობის, ძლიერების გამოხატულებად თვლიან. ნარკოტიკებისადმი აქტიური ინტერესი პრაგმატულ აზრს იძენს: ხდება სხვადასხვა ნარკოტიკების მოსინჯვა, მათი ეფექტის გაძლიერებისა და რისკის შემცირების გზების ძიება. ამ პროცესში სხვების ჩათრევის სურვილს შეიძლება საფუძვლად ედოს რწმენა, რომ ნარკოტიკების მოხმარება “კარგი ტონია”; არ არის გამორიცხული მერკანტილური ინტერესებიც (მატერიალური ან სხვა სარგებელი).

2. **“ისინი, ვინც მოიხმარს ნარკოტიკს, მაგრამ აცნობიერებს საფრთხეს”** – არ ცდილობენ სხვების მოზიდვას, საკუთარ თავს მსხვერპლად თვლიან; ბევრს უნდა, განთავისუფლდეს ამ “დამღუპველი ჩვევისაგან”, მაგრამ საამისოდ არ ჰყოფნის ნებისყოფა და გამბედაობა. ამ ჯგუფში შეიძლება იყვნენ ისეთებიც, ვინც შეგნებულად მიდის თვითგანადგურებაზე, რომ “ვიღაცას რაღაც დაუმტკიცოს”.
3. **“აქტიური მოწინააღმდეგეები”** – ეს ყველაზე მცირერიცხოვანი ჯგუფია, რომლის წარმომადგენელთა პრობლემა ასე უდერს: “მე არასოდეს არ მოვიხმარ ნარკოტიკებს და ყველანაირად ვეცდები, რომ ეს უბედურება ჩემს მეგობრებსაც ავაცილო”. ზოგჯერ, ეს პრობლემა ადეკვატურ ცოდნაზეა დამყარებული, მაგრამ უფრო ხშირად მას საფუძვლად ემოციური მიუღებლობა უდევს.
4. **“გულგრილი მოწინააღმდეგეები”** – ამ ჯგუფის წარმომადგენელთა კონცეფცია შემდეგია: “მე არ მოვიხმარ ნარკოტიკებს, მაგრამ სხვების საქმეში არ ვერევი. თუ უნდათ თავის მოწამვლა, ეს მათი გადასაწყვეტია”.
5. **“ისინი, ვისაც ჯერ არა აქვს ჩამოყალიბებული პრობლემა ამ თვალსაზრისით”** – ამ ჯგუფის წარმომადგენლები წინა ოთხი ჯგუფის პოტენციური წევრები არიან.

პრევენციული ბანათლების ფორმები, ანუ რა შეუძლია თანამედროვე სკოლას

*“ სკოლის მასწავლებლებს გააჩნიათ ისეთი ძალაუფლება, რომელზეც პრემიერ-მინისტრებს მხოლოდ ოცნება შეუძლიათ”.
უინსტონ ჩერჩილი*

ხშირად გვეხმის კითხვები: დასაშვებია თუ არა ნარკომანიის პრობლემაზე ახალგაზრდობასთან საუბარი? იქნებ, სხვა ალტერნატივაც არსებობს? საერთოდ, აქვს კი აზრი ამის კეთებას? ამ კითხვებზე პასუხი ასეთია: «მუშაობას აზრი აქვს იმ შემთხვევაში, თუკი საჭირო და სწორი ინფორმაცია მიეწოდება სწორი გზით».

ზოგჯერ, სკოლის პრობლემა შეიძლება მოსაზრებებს ეყრდნობა:

- ჩვენს სკოლაში ეს პრობლემა არ არსებობს და არც შეიძლება არსებობდეს;
- თუკი ნარკოტიკების შესახებ ბავშვებთან საუბარს დავიწყებთ, შესაძლოა, რომ მათი ყურადღება მივაპყროთ თემას, რომლითაც ისინი არც დაინტერესდებოდნენ;
- თუ სპეციალურად დავიწყებთ ამ მიმართულებით მუშაობას, შესაძლოა, ამან მშობლების ან ხელმძღვანელობის უკმაყოფილება გამოიწვიოს;
- ნარკომანიასთან ბრძოლა პედაგოგების საქმე არაა, ეს სპეციალისტების ფუნქციაა.

ეს ჩამონათვალი შეიძლება კიდევ გაგრძელდეს, მაგრამ, ალბათ, აჯობებდა, რამდენიმე მაგალითი სკოლის პოზიციის შეცვლის სასარგებლოდ მოგვეყვანა:

ნარკოტიკების მოხმარება დიდი ხნის წინ გადაიქცა საყოველთაო პრობლემად და როგორც ნებისმიერი გლობალური პრობლემა, იგი არ შეიძლება დარჩეს საგანმანათლებლო სისტემის ყურადღების მიღმა. თუკი თანამედროვე სკოლის მიზანი ისეთი საგანმანათლებლო გარემოს შექმნაა, რომელიც ხელს უწყობს ბავშვის ყოველმხრივ განვითარებას, სკოლა ვერაფრით ვერ აუვლის გვერდს ნარკომანიის პრევენციისა და ცხოვრების ჯანსაღი სტილის დანერგვის სტრატეგიებს.

ყველაზე კარგი და კეთილსაიმედო სასკოლო გარემოც კი ვერ მოწყდება სოციალურ სინამდვილეს, რომელშიც ახალგაზრდების მიერ ნარკოტიკების მოხმარება ჩვეულებრივი მოვლენა გახდა. არაერთი გამოკვლევა ადასტურებს, რომ, ერთი მხრივ, მოზარდებმა ნარკოტიკების შესახებ ბევრად მეტი იციან, ვიდრე მათმა მშობლებმა და პედაგოგებმა, მეორეს მხრივ, მათი ცოდნის ძირითად წყაროს ქუჩა წარმოადგენს. ქუჩა, ძირითადად, რომანტიკულ საბურველში ხვევს ნარკოტიკს და არაფერს ამბობს მის საშიშროებაზე. შეუძლებელია ნარკოტიკებისაგან მოზარდების სრული იზოლირება, მაგრამ შესაძლებელია, ვასწავლოთ მათ ნარკოტიკების გააზრებული უარყოფა.

ნარკომანიის თავიდან აცილების თანამედროვე ადრეული, ანუ პირველადი პროფილაქტიკა დაფუძნებულია იმაზე, რომ მის ცენტრში მოთავსებულია მოზარდი და მისი ცხოვრების სამი ძირითადი სფერო – ოჯახი, საგანმანათლებლო დაწესებულება და თავისუფალი დრო. ნარკომანიის პირველადი პრევენცია – ეს არის სოციალური, საგანმანათლებლო და სამედიცინო-ფსიქოლოგიური ღონისძიებების კომპლექსი, რომელიც ხელს უწყობს ავადმყოფური დამოკიდებულების გამომწვევი ფსიქოაქტიური საშუალებების მოხმარების თავიდან აცილებას.

სკოლაში ნარკომანიის პროფილაქტიკური სტრატეგიების გატარებისას მნიშვნელოვანია იმის გაცნობიერება, რომ პროფილაქტიკა არა მარტო აქციებისა და ღონისძიებების სისტემაა, არამედ, პირველ რიგში, ეს არის მეცნიერულად დასაბუთებული მიდგომა.

ნარკომანიის პრევენციული პროგრამების ეფექტურობის შეფასების შედეგად ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციამ შეიმუშავა შემდეგი რეკომენდაციები:

1. მცდარია მოსაზრება, რომ ადამიანის ქცევის შესაცვლელად საკმარისია მხოლოდ სასარგებლო ინფორმაციის მიწოდება.

ანტინარკოტიკული აღზრდის ტიპური შეცდომა მდგომარეობს იმაში, რომ ხშირად მას ანტინარკოტიკულ პროპაგანდასთან აიგივებენ და ცალმხრივად ახორციელებენ – ძირითადად დაშინების გზით. დაშინების ტაქტიკის არაეფექტურობა დამტკიცებულია კარგა ხნის წინ. აკრძალვებითა და დაშინებით ადამიანს ვერ ასწავლი ჯანმრთელად ცხოვრებას; ბავშვი, აღწევს რა მოზარდობის პერიოდს, იწყებს უფროსების ქცევის კრიტიკულ შეფასებას და მათ მიერ შექმნილი ბარიერების გადალახვის გზით ცდილობს თვითდამკვიდრებას. ამრიგად, რაც უფრო აქტიურად ვეცდებით უფროსები შემაშინებელი საინფორმაციო პროგრამების განხორციელებას, მით უფრო აქტიურად ვუბიძგებთ მოზარდებს აკრძალვების გადალახვისაკენ. ამას გარდა, საშინელებათა ფილმებზე გაზრდილი თანამედროვე მოზარდის დაშინება, ცოტა არ იყოს, რთული საქმეა; უფრო მეტიც, მეთოდოლოგიების აზრით, ასეთი

დაშინების შედეგად ნარკოტიკები მიმზიდველ რისკის ზონაში ხვდება მოზარდისათვის, რომელიც ასაკის თავისებურებების გამო ექსპერიმენტირებისაკენ ისწრაფვის და ყველაფრის მოსინჯვა სურს.

2. პათოლოგიაზე ორიენტირებული მიდგომა ნაკლებად ეფექტურია

რა თქმა უნდა, ნარკოტიკები ფიზიკურ ჯანმრთელობაზე დამლუპველად მოქმედებს, მაგრამ ნარკოტიკებთან ბრძოლას ართულებს სწორედ მათი საბედისწერო მიმზიდველობა, რომელიც აიძულებს ადამიანს, უცხად მიღებული სიამოვნებისათვის უგულვებელყოფს შედარებით გადავადებული მავნე შედეგები. ამას გარდა, გასათვალისწინებელია ერთი გარემოება: როცა ახალგაზრდებს ვაცნობებთ, რომ ალკოჰოლისა თუ ნარკოტიკების მოხმარების შედეგად მათ მომავალში ჩამოუყალიბდებათ მთელი რიგი საშინელი დაავადებებისა, ასეთი ინფორმაცია, ჩვეულებრივ, მოზარდებზე სასურველ შთაბეჭდილებას ვერ ახდენს. მათ ჯერ კიდევ არა აქვთ კარგად ვაცნობიერებული მომავლის პერსპექტივა, ისინი დღევანდელი დღით ცხოვრობენ. მოზარდისათვის 5-8 წელი მთელი ცხოვრებაა, 2-3 წელიც კი – საკმაოდ შორეული პერსპექტივა. თანატოლების ჯგუფში მყოფი მოზარდისათვის ნაკლებად აქტუალურია რომელიმე მოსალოდნელი დაავადების, თუნდაც ღვიძლის დაზიანების საკითხი, მაგრამ საკმაოდ აქტუალურია უჩვეულო სიამოვნების მიღების სურვილი.

3. ინფორმაციის მიწოდების პროცესში ურთიერთობის სტილი «მასწავლებელი-მოსწავლე» ნაკლებად ეფექტურია, მიუხედავად გადაცემული ინფორმაციის ხარისხისა.

დიდაქტიკურ მეთოდებთან შედარებით, გაცილებით უფრო ეფექტურია მეთოდები, რომლებიც დაფუძნებულია ინტერაქტიურ საშუალებებზე - ურთიერთობის დიალოგურ სტილზე, მეცადინეობების აგების ჯგუფურ პრინციპზე და ცხოვრებისეული უნარების ფორმირების ფსიქოტექნიკურ მეთოდებზე. ითვლება, რომ ჯგუფური დისკუსიები და გადაწყვეტილებათა ერთობლივი მიღება პრობლემის გადაჭრის ყველაზე ეფექტური გზებია.

ახალგაზრდებისათვის ინფორმაციის მიწოდება შესაძლებელია «არაპირდაპირი სწავლების» მეთოდით. “არაპირდაპირი სწავლების” მეთოდი დიდი ხანია ცნობილია და წარმატებით გამოიყენება პედაგოგების მიერ. ნარკოტიკებსა და ნარკომანიასთან დაკავშირებული საინფორმაციო მასალა შეიძლება წარმატებით იყოს გამოყენებული სხვადასხვა საგნების სწავლების კონტექსტში. მაგალითად, თუკი ისტორიის გაკვეთილზე მასწავლებელი რომელიმე ომის შესახებ საუბრისას მოუყვება მოსწავლეებს ოპიუმის ომების შესახებ, ნარკოტიკების როლის შესახებ ხალხის დამორჩილების პროცესში; ბიოლოგიის მასწავლებელი მიაწვდის ინფორმაციას ნარკოტიკების ადამიანის ორგანიზმზე ზემოქმედების შესახებ, ინფორმაციის მასწავლებელი მოიყვანს მაგალითებს ნარკოტიკების გამოყენებით ინფორმაციული ომის წარმოების შესახებ, ხოლო მათემატიკის მასწავლებელი მისცემს ამოცანას ნარკოტიკების გამოყენების შედეგად სიკვდილიანობის პროცენტის გამოთვლის შესახებ და ა.შ., ამას დასჭირდება მხოლოდ რამოდენიმე წუთი გაკვეთილის მსვლელობის დროს.

არავის არ უყვარს ჭკუის დარიგება, განსაკუთრებით კი ბავშვებს. ამ მეთოდით, შეუმჩნეველად და სხვათა შორის მიწოდებული ინფორმაცია მოზარდის ცნობიერებაში რჩება. ნარკოტიკებისა და ნარკომანიის მიმართ ადეკვატური დამოკიდებულების ფორმირება ისევე შეუმჩნეველად ხდება, როგორც, მაგალითად, არც ერთს არ გვახსოვს, ვინ და როდის გვასწავლა, რომ ჭუჭყიანი გუბიდან წყალი არ უნდა დავლიოთ, მაგრამ ვიცით ამის შესახებ და არც ვაკეთებთ ამას.

მოკლედ, ასეთი გზით შესაძლებელია, შეიქმნას “ნარკოტიკების მიუღებლობის” ერთგვარი მუდმივად მოქმედი ფონი, მოხდეს ინფორმაციული ველის ჩამოყალიბება, რომელიც შეუმჩნეველად იმოქმედებს მოზარდის ფსიქიკის ცნობიერ და არაცნობიერ დონეებზე.

4. თანამედროვე პრევენციული განათლება «სომატური» მოდელიდან თანდათან ინაცვლებს «პიროვნებათშორის» მოდელზე, თუმცა ეს მოდელები ერთმანეთს ავსებს და მათი ერთდროული გამოყენება ბევრად უფრო ეფექტურია.

ნარკომანიის პრევენციის ერა მსოფლიოში 1960-ანი წლებიდან დაიწყო საინფორმაციო პროგრამების განხორციელებით. მოზარდებს მიეწოდებოდა ინფორმაცია ჯანმრთელობაზე ნარკოტიკების დამღუპველი ზეგავლენის შესახებ (სომატური მოდელი).

ცალმხრივი, "დაშინების" ტაქტიკა ეფექტური არ აღმოჩნდა. 70-იანი წლებიდან დაიწყო ახალგაზრდებისათვის ნარკოტიკების შესახებ სრულყოფილი და ობიექტური ინფორმაციის მიწოდების სტრატეგიის განხორციელება. სტრატეგიამ გაამართლა, მაგრამ საკმარისი არ აღმოჩნდა.

70-იანი წლების ბოლოდან სცადეს, ყურადღება გაემახვილებინათ ისეთი ქცევების შეცვლაზე, რომლებიც ალკოჰოლისა და ნარკოტიკების მოხმარების ხელშემწყობ ფაქტორებად ითვლება. აქცენტი გაკეთდა ახალგაზრდებისათვის სხვადასხვა უნარ-ჩვევების სწავლებაზე. მიუხედავად იმისა, რომ ასეთ მიდგომას პოზიტიური შედეგები მოჰყვა, ნარკომანიის ზრდის ტენდენციის შემცირებაზე მნიშვნელოვანი ზეგავლენა არ მოუხდენია.

80-იან წლებში დაიწყო მოზარდებისათვის ჯანსაღი ალტერნატივების შეთავაზება. ეს მიდგომა მიზნად ისახავდა ე.წ. "ბუნებრივი კაიფის" მიღების გზების ძიებას. ასეთ ღონისძიებებს მიეკუთვნება ბუნების წიაღში გართობა, თამაში, ღაშქრობები, სპორტი და სხვა.

მრავალწლიანი ძიებისა და კვლევის შედეგად გაკეთდა დასკვნა, რომ ჩამოთვლილი სტრატეგიებიდან გარკვეულწილად ყველა პერსპექტიულია, თუკი გამოვიყენებთ ერთობლივად. ამიტომ ბოლო ხანებში უპირატესობა ენიჭება ისეთ პრევენციულ ღონისძიებებს, რომლებშიც შერწყმულია ყველა ზემოაღნიშნული მიდგომა.

5. კარგად მომზადებული პედაგოგები, რომლებიც თავიანთი მოსწავლეების ნდობით სარგებლობენ, უფრო ეფექტურად ახორციელებენ ანტინარკოტიკულ განათლებას, ვიდრე მოწყვეული სპეციალისტები ან მშობლები.

მოზარდებსა და ახალგაზრდებში კომპლექსური, გრძელვადიანი პირველადი პროფილაქტიკური პროგრამების დანერგვა საკმაოდ გაძნელებულია მთელი რიგი გარემოებების გამო, რომელთა შორის უმთავრესია შემდეგი: კვლავ გაურკვეველი რჩება, რომელი სპეციალისტების – ექიმების, ფსიქოლოგების თუ პედაგოგების ძალისხმევით უნდა ხდებოდეს ახალგაზრდებთან ანტინარკოტიკული მუშაობის წარმოება. ერთი რამ ცხადია: პედაგოგების ძალისხმევა არასაკმარისია ნარკომანიის საკითხებში მათი ნაკლებად ინფორმირებულობისა გამო; მედიკოსების ძალისხმევა კი შეზღუდულია ბავშვებთან მუშაობის უნარ-ჩვევების ნაკლებობის გამო. ორივე შემთხვევაში ვაწყდებით არაკომპეტენტურობის სხვადასხვა ასპექტს, რამაც ხელი შეუწყო პროფილაქტიკის იმ გავრცელებული მოდელის ფორმირებას, რომელსაც საფუძვლად მხოლოდ დაშინება და დეზინფორმაცია უდევს.

პრევენციული მეთოდების ათვისების შემდეგ მასწავლებელი იქცევა მიმართულების მიმცემად, მწვრთნელად, ინტერაქტიური პროცესის მონაწილედ.

6. პრევენციული განათლების პროცესში სიფხიზლის პროპაგანდა მიმართული უნდა იყოს არა იმდენად ალკოჰოლისა და ნარკოტიკების მოხმარების უარყოფით შედეგებზე, რამდენადაც «ფხიზელი» და ჯანსაღი ცხოვრების რეალურ უპირატესობებზე.

პრევენციული განათლება ორიენტირებული უნდა იყოს მოსწავლეებში დადებითი განწყობის ფორმირებაზე ცხოვრების ჯანსაღი სტილის მიმართ. ეს არის ინფორმაცია ჯანსაღი ცხოვრების ატრიბუტების შესახებ: პირადი ჰიგიენა, დღის რეჟიმი, სპორტი, კვება და სხვა; ცნობები იმ ფაქტორების შესახებ, რომლებიც ზიანს აყენებენ ადამიანს: ხმაური, გარემოს დაბინძურება, მოწვევა, ბევრი ჭამა, ფსიქოაქტიური საშუალებების მოხმარება, არასაკმარისი ფიზიკური აქტივობა; ინფორმაცია ინფექციური დაავადებებისა და პროფილაქტიკური აცრების შესახებ; ფსიქიკურ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული საკითხები: სტრესი, გადაძაბვა, კონსტრუქციული პიროვნებათშორისი ურთიერთობების მნიშვნელობა ფსიქიკური ჯანმრთელობის შენარჩუნებისათვის; სექსუალობის საკითხები; შიდსი და სქესობრივი გზით გადამდები სხვა ინფექციები; უბედურ შემთხვევათა მიზეზები (მათ შორის, ალკოჰოლისა და ნარკოტიკების მოხმარება) და ა.შ.

სწორედ ასეთ მიდგომას გულისხმობს ჯანმრთელობის მრავალკომპონენტური მოდელი. ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის განმარტებით ჯანმრთელობა არ ნიშნავს მხოლოდ დაავადების ან ფიზიკური ნაკლის არ არსებობას, ეს არის სრული ფიზიკური, სულიერი და სოციალური კეთილდღეობის მდგომარეობა. ყველა ადამიანი მოვალეა, გაუფრთხილდეს თავის ჯანმრთელობას და იზრუნოს მასზე.

უკანასკნელ ხანებში წარმოიშვა ახალი, ალტერნატიული მიმართულება – ვალეოლოგია (ვალე – ღიათ. – იყავი ჯანმრთელი), რომელიც ორიენტირებულია პრინციპზე: “ჯანმრთელი ადამიანის ჯანმრთელობა”.

პრევენციული განათლების არსი მდგომარეობს შემდეგში: ადამიანმა უნდა გააცნობიეროს ის ჭეშმარიტება, რომ თვითონ არის პასუხისმგებელი საკუთარ ჯანმრთელობაზე და რომელიმე ფსიქოაქტიური ნივთიერების გასინჯვამდე უნდა ჰქონდეს ობიექტური წარმოდგენა იმის შესახებ, თუ რა შეიძლება მოჰყვეს შედეგად ამ ნივთიერების მოხმარებას. მიღებული ცოდნა უნდა იქცეს ქცევის რეალურ მოტივად. ამისათვის, ობიექტური ინფორმაციის გარდა, ადამიანს უნდა გააჩნდეს ის უნარ-ჩვევები, რომლებიც ხელს უწყობს კონკრეტულ სიტუაციაში სწორი გადაწყვეტილების მიღებას და მის განხორციელებას.

გადამდები ინფექციური დაავადებების მსგავსად, რომელთა პრევენცია პროფილაქტიკური აცრების მეშვეობით ხდება, გადამდები არაინფექციური, ანუ სოციალური დაავადებების თავიდან ასაცილებლად, თითოეულ ბავშვს ესაჭიროება სპეციალური სწავლება – ფსიქოლოგიური იმუნიზაცია.

ფსიქოლოგიური იმუნიზაცია, ანუ ნებისმიერი ქცევითი გადახრის, და მათ შორის, ფსიქოაქტიური ნივთიერებების მოხმარების პროფილაქტიკა ხელს უწყობს ჯანსაღი პიროვნების ფორმირებას და საშუალებას იძლევა, წინასწარ მოხდეს ბავშვებში ისეთი ორიენტაციისა და განწყობის ჩამოყალიბება, როცა ფსიქოაქტიური ნივთიერება არ წარმოადგენს ფასეულობას და ყოველგვარი დამოკიდებულება აღიქმება, როგორც თავისუფლების დაკარგვა.

ეფექტური ფსიქოლოგიური იმუნიზაცია შემდეგი ნიშან-თვისებებით ხასიათდება:

1. **უნივერსალურობა** მდგომარეობს იმაში, რომ გარკვეულმა რისკ-ფაქტორებმა შეიძლება გამოიწვიოს ქცევითი გადახრის ნებისმიერი ფორმა, მათ შორის, ნარკოტიკების მოხმარებაც. აქედან გამომდინარე, მხოლოდ ნარკოტიკებზე მიმართულ პროფილაქტიკას შეიძლება შედეგად მოჰყვეს ის, რომ “დაძაბულობამ” სხვა გამოსასვლელი იპოვოს. დევიაციური ქცევა მიიღებს არა ნარკომანიის, არამედ სხვა ფორმას (აგრესიული, სუიციდური, იმპულსური ქცევები და ა.შ.). პრევენცია ფართო გაგებით, ანუ ფსიქოლოგიური იმუნიზაცია ყველა ფორმის ქცევითი გადახრის პროფილაქტიკას გულისხმობს.
2. **კონსტრუქციული ხასიათი** – ფსიქოლოგიური იმუნიზაცია მიზნად არ ისახავს არასწორი განწყობების შეცვლას, იგი თავიდანვე სასურველ განწყობებს აყალიბებს, ანუ, კონსტრუქციული პირველადი პრევენცია კი არ ებრძვის დევიაციური ქცევას, არამედ ხელს უწყობს მის თავიდან აცილებას და ჯანსაღი პიროვნების ჩამოყალიბებას. მის სამიზნეებს წარმოადგენს: მორალურ-ეთიკური პრინციპებისა და ღირებულებათა სისტემის ჩამოყალიბება, კომუნიკაციური უნარების გამომუშავება და სხვ.
3. **ზემოქმედების წინმსწრები ხასიათი** – მყარი, სასურველი განწყობების ჩამოყალიბება შესაძლებელია იმ მომენტამდე, სანამ მოზარდი დამოუკიდებლად აითვისებს საზოგადოებისათვის მიუღებელ ნორმებსა და განწყობებს.

სკოლებში გრძელვადიანი, უწყვეტი პრევენციული მუშაობა საშუალებას მოგვცემს:

- გავუღვიძოთ მოზარდებს სურვილი, იყვნენ ჯანმრთელნი;
- ვასწავლოთ, როგორ იგრძნონ თავი კომფორტულად საზოგადოებაში;
- განვუმტკიცოთ საკუთარი ღირსების გრძნობა;
- დავეხმაროთ საკუთარ თავის უკეთ შეცნობაში, ცხოვრების ჯანსაღი სტილის დამკვიდრებაში;
- ვასწავლოთ მოზარდებს, იცხოვრონ ისე, რომ მათ ყოფაში ნარკოტიკისათვის ადგილი არ დარჩეს.

კომპლექსური პრევენციული საქმიანობა შეიცავს 3 ძირითად კომპონენტს:

1. საგანმანათლებლო კომპონენტი

- **სპეციფიკური** – ინფორმაცია ფსიქოაქტიური ნივთიერებების ადამიანის ორგანიზმზე ზემოქმედების შესახებ, წამალთდამოკიდებულებისა და ქცევითი დამოკიდებულების შედეგების შესახებ.

მიზანი: დავეხმაროთ ახალგაზრდებს, გაერკვნენ, თუ რა ემართება ადამიანს ფსიქოაქტიური ნივთიერებების მოხმარებისა და დამოკიდებულების ფორმირების შედეგად.

- **არასპეციფიკური** – საკუთარი გრძნობების, ემოციების, შესაძლებლობების გაცნობა, საკუთარ თავზე ზრუნვის სწავლება.

მიზანი: ახალგაზრდებში თვითშემეცნების პროცესისა და იდენტურობის ჩამოყალიბების ხელშეწყობა.

- **ფსიქოლოგიური კომპონენტი** – ცალკეული პიროვნული თავისებურებების კორექცია, კოლექტივში ურთიერთდობის ატმოსფეროს შექმნა.

მიზანი: ბავშვების ფსიქოლოგიური მხარდაჭერა, ადეკვატური თვითშეფასების, გადაწყვეტილების მიღების, უარის თქმის, კონფლიქტების მოგვარების უნარების ფორმირება, საკუთარ ქცევებზე პასუხისმგებლობის აღების უნარის გამომუშავება.

2. სოციალური კომპონენტი – ბავშვის სოციუმთან ადაპტაციის გაადვილებისა და სოციალური კომპეტენციის ჩამოყალიბების ხელშეწყობა.

მიზანი: ცხოვრების ჯანსაღი წესისათვის აუცილებელი უნარ-ჩვევების ათვისება.

დაბოლოს, ნარკომანიის პრევენციის საუკეთესო პროგრამა მარტივია: ბავშვებზე ზრუნვა, მათი მხარდაჭერა და სწავლება. ეს პრევენციული პროგრამა იწყება ოჯახში და გრძელდება სკოლაში და სხვა სოციუმში. ეფექტური პრევენციული სტრატეგია დაფუძნებულია ნარკოტიკების მოხმარების ხელშემწყობი ფაქტორების შემცირებაზე და დამცავი ფაქტორების განმტკიცებაზე და ითვალისწინებს ბავშვის განვითარების სხვადასხვა სტადიაზე არსებულ თავისებურებებსა და საჭიროებებს.