



# ფსიქოაქტიური ნივთიერებები და ფსიქიკური ჯანმრთელობა

ახალგაზრდებისთვის

მომზადებულია საზოგადოებრივ  
გაერთიანება „ბემონში“

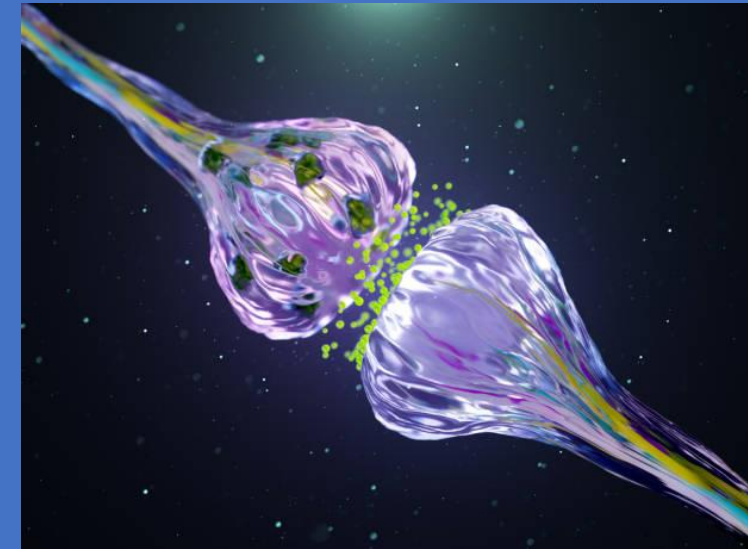


წინამდებარე დოკუმენტი შექმნილია ევროკავშირის მხარდაჭერით. მის შინაარსზე სრულიად პასუხისმგებელია საზოგადოებრივი გაერთიანება „ბემონი“ და შესაძლოა, რომ იგი არ გამოხატავდეს ევროკავშირის შეხედულებებს.

თავის ტვინში ინფორმაციის გადაცემა ხდება ნერვული უჯრედების - **ნეირონების** მეშვეობით. ნეირონების ერთმანეთთან შეერთების ადგილებზე იმპულსების გადატანაზე პასუხისმგებელი არიან სპეციალური ნივთიერებები - ქიმიური "მაცნეები", რომლებსაც **ნეიროშუამავლებს** უწოდებენ. ასეთი ქიმიური მაცნეები ბევრია. მათგან ყველაზე მნიშვნელოვანია **ადრენალინი, ნორადრენალინი, სეროტონინი და დოფამინი**.

თავის ტვინი ცდილობს, შეინარჩუნოს ყველა ეს ქიმიური ნივთიერება "სწორ" დონეზე. როდესაც მათი დონე ძალიან მაღალი ან ძალიან დაბალია, შეიძლება აღმოცენდეს **უსიამოვნო ფსიქიკური და ფიზიკური სიმპტომები**. ბევრმა რამემ შეიძლება გამოიყვანოს ისინი წონასწორობიდან: ფსიქიკურმა დაავადებამ, სტრესმა, ფიზიკურმა ავადმყოფობამ და ცხოვრების წესმაც, ასევე თამბაქოს, ალკოჰოლისა და ნარკოტიკების მოხმარებამ. ჩვენი ნეიროშუამავლები წარმოიქმნება ჩვენს ტვინში და სხეულში, ინახება ნეირონებში და მზად არიან გამოსაყენებლად. ტვინი ათავისუფლებს ამ ნივთიერებებს იმპულსის გადასაცემად და გადამუშავებს მათ შემდგომ გამოსაყენებლად.

**ფსიქოაქტიურია** ნივთიერებები, რომლებიც ზემოქმედებენ ადამიანის თავის ტვინზე და გავლენას ახდენენ ფსიქიკურ პროცესებზე - აღქმაზე, ცნობიერებაზე, შემეცნებაზე ან განწყობასა და ემოციებზე.



# ნეიროშუამავლების ეფექტები

## ადრენალინი/ნორადრენალინი

- არტერიული წნევის მომატება
- გულისცემის აჩქარება
- შფოთვა, შიში, პანიკა
- ბოღვითი განწყობა
- მოუსვენრობა
- აგზნება
- სიმშვიდე, მოდუნება
- თვლემბა, გაბრუება
- სუნთქვის დათრგუნვა
- კომა



## დოფამინი

- ილუბიები, ჰალუცინაციები
- დაუდევრობა
- თავდაჭერებულობა
- ეიფორია
- დეპრესიულობა
- კანკალი

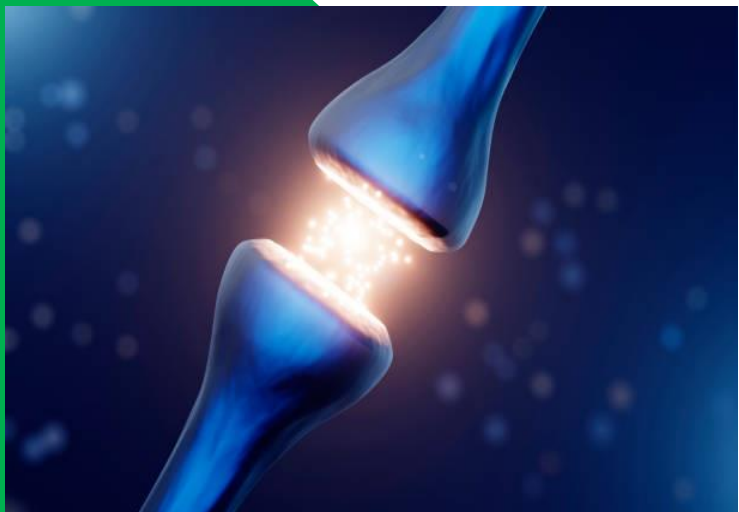
- დაქვეითებული მოტივაცია
- დაბალი თვითშეფასება
- აგზნებადობა და აგრესიულობა
- სიამოვნების განცდის შეუძლებლობა

## სეროტონინი

- კრუნჩხვა
- ცხელება
- აღქმის დარღვევა
- ილუბიები, ჰალუცინაციები
- ბედნიერების განცდა
- ნაღვლიანობა, მტირალობა
- უძილობა
- მადის დაქვეითება
- გუნებ-განწყობის დაქვეითება
- სოციალური გაუცხოება
- შფოთვა
- აკვიატებული აზრები

როდესაც ნეიროშუამავლების დონე ტვინში ძალიან იმატებს ან ძალიან ქვეითდება, შეიძლება აღმოცენდეს ზემოთ აღწერილი სიმპტომები.

ბევრი ფსიქოაქტიური ნივთიერების ზემოქმედებით, ხანმოკლე დროით, შეიძლება თავი ბედნიერად ვიგრძნოთ - ამის მიზეზია თავის ტვინში დოფამინის ან სეროტონინის გამოყოფა. მაგრამ ეს ნივთიერებები ხომ თავად არ შეიცავენ დოფამინსა და სეროტონინს.



ყოველ ჯერზე, როდესაც მოვიხმართ ნარკოტიკებს, ეს ნივთიერებები უფრო სწრაფად იხარჯება და საჭიროებს მარაგის შევსებას. რაც უფრო ხშირად ვიყენებთ ფსიქოაქტიურ ნივთიერებებს და თავის ტვინს ნეიროშუამავლების ჩანაცვლების რაც უფრო ნაკლებ შანსს ვაძლევთ, მით უფრო დიდია ალბათობა იმისა, რომ ამ მნიშვნელოვანი ნივთიერებების რაოდენობა შემცირდება.

როდესაც ნეიროშუამავლების დონე ძალიან დაბალია, ჩვენ ვგრძნობთ ყველა იმ უსიამოვნო ფსიქიკურ სიმპტომს, რომელიც ზემოთ იყო ნახსენები.

ოდესმე ყოფილხართ ისეთი მშვიერი, მწყურვალნი ან ისეთი დაღლილი, რომ ფიქრობდით, ახლა გული წამივაო? რამდენად კარგად იგრძენით თავი ბურგერის, წყლის ან ძილის შემდეგ? თქვენი ტვინი გამოყოფს ნივთიერებებს, რომლებიც ასე გაგრძნობინებთ თავს. ყველა ამ სიტუაციაში ჩართულია თავის ტვინის **დამაჭილდოებელი, სიამოვნებისა და მოტივაციის ცენტრები**.

ასე ხდება ფსიქოაქტიური ნივთიერებების მოხმარების დროსაც, თუმცა, ამ შემთხვევაში მასშტაბები გაცილებით დიდია. თავის ტვინი ეჩვევა ნეიროშუამავლების დიდი რაოდენობით გამოყოფას და მიიჩნევს, რომ ეს ნორმაა. გარკვეული დროის შემდეგ, ტვინის დამაჭილდოებელი, სიამოვნებისა და მოტივაციის ცენტრების ფუნქციონირება იცვლება და ადამიანი თავს ცუდად გრძნობს ფსიქოაქტიური ნივთიერებების გარეშე. ამიტომ ეწოდება ნივთიერებებზე დამოკიდებულებას **დაავადება** - ხდება ტვინის გადაპროგრამირება ისე, რომ ადამიანს ყველაზე მეტად სურს ნივთიერების მიღება და სხვა აღარაფერი აინტერესებს.



## ყველა პუნდა ვიზრუნოთ ჩვენს ფსიქიკურ ჯანმრთელობაზე. რა არის ამისთვის საჭირო?

- ჯანსაღი დიეტა, რომელიც მდიდარია თავის ტვინში ნეიროშუამავლების გამოსამუშავებლად საჭირო საშენი მასალით: ახალი ხილი და ბოსტნეული, რძის პროდუქტები, თხილეულობა, თევზი და ფრინველის ხორცი;
- რეგულარული ფიზიკური აქტივობა;
- კარგი ხარისხის ბუნებრივი ძილი - შეამცირეთ კოფეინის გამოყენება და იზრუნეთ "ძილის ჰიგიენაზე";
- გამოიყენეთ რელაქსაციის ტექნიკა და სუნთქვითი ვარჯიშები სტრესის სამართავად;
- ისაუბრეთ თქვენს მეგობრებთან და ოჯახის წევრებთან იმაზე, თუ როგორ გრძნობთ თავს - გაუზიარეთ მათ თქვენი განცდები, წუხილები, ნუ ჩაიკეტებით საკუთარ თავში.

