

Какво е нереалистичният оптимизъм и как се проявява той при употребата на наркотици и алкохол?

Една от целите на Национална информационна линия за наркотиците и алкохола е да разпространява обективна информация относно психоактивните вещества (наркотици, алкохол и лекарства). В повечето случаи предоставянето на информация не е достатъчно, за да бъде разубеден някой да опита дадено вещество или да бъде убеден да се замисли за спиране на вече започналата употреба (в момента не става въпрос за случаите на развита зависимост, тъй като там влияние имат и други фактори).

Фокусът на тази статия е върху следния въпрос: „Защо е възможно хората едновременно да знаят, че дадено поведение е рисково и все пак да се ангажират с него?“

Какви са нагласите на младите хора в Европа относно рисковете от употреба на психоактивни вещества?

Проучване на Евробарометър от 2011 г. показва как се възприемат рисковете от редовната и рядката употребата на наркотици (включително алкохол). Младежите са били попитани в каква степен според тях изброените вещества представляват риск за здравето на човек. Веществата са били кокаин, екстази, канабис и алкохол.

Според резултатите, България се нарежда сред първите 10 страни по дял хора, които смятат, че изброените вещества представляват висок риск за здравето. По всички показатели този дял за България е по-висок отколкото средния за Европейския съюз. Изключение прави само преценката за рядката употреба на екстази. Не е учудващо, че при младежите, които са употребявали нови психоактивни вещества, процентът смятащи, че употребата е високо рискова, е по-нисък отколкото при тези, които никога не са употребявали. Но все пак делът им остава висок.

И въпреки че българските младежи смятат, че употребата на наркотици и алкохол е високо рискова, България заема едни от челните места по употреба на различни психоактивни вещества от 15-16 годишните според последния Европейски доклад за наркотиците.

Какъв психичен механизъм би улеснил съществуването на това противоречие?

Едно възможно обяснение на това разминаване е така нареченият нереалистичен оптимизъм за бъдещи събития. Терминът е въведен от Уайнстийн и означава осъществяване на нездравословно поведение, придружено от убеждението на човека, че точно той не е в риск.

Хората правят социални сравнения, резултатът от които са твърдения като „Аз не пуша толкова, колкото другите и следователно не съм в риск от рак в сравнение с тях“. Един от централните изводи от изследванията на автора е, че хората имат тенденцията да вярват, че е по-малко вероятно негативни събития да се случат на тях, отколкото на други хора. Обратното важи за позитивните събития – считаме, че е по-вероятно те да се случат на нас, отколкото на другите хора.

По-вероятно е нереалистичният оптимизъм да се прояви относно събития, които се възприемат като контролируеми и такива, за които хората имат стереотипи за типичния човек, на когото се случва даденото събитие. Случва се употребяващите да споделят за някакви мерки, които предприемат, и които според тях намаляват риска до пренебрежим. Пример за това може да е твърдението, че винаги си набавят веществото от „проверен“ източник. Наличието на стереотипен образ за човека, който би пострадал, прави лесно разграничаването от него.

Интересното в проведените от автора изследвания е, че хората се съсредоточават върху сравненията с другите, които представят тях самите в по-добра светлина и пренебрегват показателите, по които се представят по-зле. Именно това е един от факторите, които са в основата на нереалистичния оптимизъм. В работата си често чуваме и четем подобни сравнения от употребяващи. Тези, които предпочитат определено вещество, споделят негативни мнения за употребяващите друго вещество или група вещества и се разграничават от тях. Примерно твърдение е „може да употребявам вещество А, но поне не употребявам вещество Б“.

Тъй като хората използват миналия си опит за прогнозиране на бъдещи състояния, те могат да смятат, че щом до сега даден проблем не се е появил, той няма да се появи и в бъдеще. Като пример можем да дадем човек, който пуши цигари и заявява, че го прави от 20 години и е здрав. Следователно цигарите няма да влошат здравето му и в бъдеще.

Нереалистичният оптимизъм вероятно има успокояващ ефект и наличието му е разбираемо – той кара хората да се чувстват в относителна безопасност. Освен това никой не желае да възприема себе си като средностатистически човек, за когото важат всички правила и рискове, които го правят уязвим. Ние всички искаме да вярваме, че точно на нас няма да се случи нещо лошо. Нека не просто вярваме, а да предприемаме действия.

Диляна Бондокова, психолог. В момента е студент четвърта година в специалност психология на СУ „Св. Климент Охридски“. От март 2014 г. работи като консултант на Националната информационна линия за наркотиците и алкохола (<http://www.drugsinfo-bg.org/bg/>) към Асоциация за рехабилитация на зависими „Солидарност“ (<http://www.solidarnost-bg.org/>).

http://www.puls.bg/health/mind/news_20840.html