

С гостями «Формулы здоровья»

Ириной Васильевой, дипломированным психологом, психотерапевтом, телесным психотерапевтом, более чем с 20-летним опытом работы с кризисами, страхами, зависимостями, психосоматическими расстройствами,
и Анной Овчинской, доктором медицины, врачом-наркологом высшей категории с 35-летним стажем работы, в прошлом главным врачом наркологической больницы и наркологического диспансера № 1, Москва

беседует наш корреспондент **В.Саухин**

Алкоголизм и наркомания: прыжок через пропасть возможен

Вопрос. Мы часто видим в кинофильмах и новостях, узнаем от знакомых, как погибают совсем молодые мальчики и девочки, «севшие на иглу», как неотвратимо разваливаются жизнь, здоровье и семья у алкоголиков. Тем не менее, мне кажется, что о возможностях излечения алкоголизма и наркомании люди знают не так уж много. Потому что в обществе бытуют две полярные точки зрения на эту проблему. Что алкоголизм и наркомания – это приговор, и, встав на эту «скользкую дорожку», человек заведомо обречен. Или: стоит только проявить силу воли или выпить «чудесную таблетку», как все наладится, и человек бросит пить, курить и употреблять наркотики. Что скажет об этом специалист?

Ответ: Специалист скажет, что лечение зависимостей дело сложное и тонкое. Кстати, к зависимостям относят не только наркоманию, алкоголизм, табакокурение, но и неуправляемое употребление большого количества пищи, а также игроманию, когда человек теряет контроль на своим азартом, а в последнее время к тому же и избыточное увлечение компьютерными играми. К тому же речь идет не столько о том, чтобы бросить пагубную привычку, сколько о том, чтобы результат был стабильным, без срывов и возвратов к прошлому.

Вопрос: Как же достигается стабильный результат?

Ответ: Стабильный результат связан с переходом пациента в некое новое качество жизни, в котором он может стать более здоровым, заинтересованным, ответственным, счастливым. В идеальном варианте он становится совсем другим человеком, чем был, когда впервые обратился к специалистам. Между ним, прежним, и тем, который начинает новую, более благополучную жизнь – огромное расстояние, подобное пропасти. И наша задача – помочь человеку эту пропасть преодолеть, перепрыгнуть.

Вопрос: И что нужно для этого?

Ответ: В первую очередь – искреннее желание самого человека избавиться от недуга, захотеть быть здоровым и счастливым.

Во-вторых, ему нужна соответствующая помощь и поддержка со стороны родственников, чтобы помочь осознать, что он болен и нуждается в лечении, поддержать его обращение к квалифицированным специалистам, ориентировать его на выработку настойчивости и непреклонности в противодействии соблазнам.

В-третьих, наконец, нужно пройти **полный** курс лечения. Современное лечение любых зависимостей включает 3 обязательных этапа. Первый – это устранение физиологической зависимости, а также последствий отравления алкоголем или наркотиками, очищение организма (детоксикация). На втором этапе – устранение психической зависимости. То есть помочь пациенту подавить сохраняющееся психологическое влечение к опьянению и «кайфу», устранить аффективные нарушения (нормализация сна, аппетита, настроения). Третий этап – реабилитационный. Он самый длительный и очень важный. Это поддерживающее лечение, подобранное по индивидуальной программе для каждого пациента, как раз и направленное на предупреждение срывов, рецидивов, которая может включать в себя и поведенческую, и семейную терапию, телесную психотерапию и пр.

Вопрос. А как много времени требуется на это лечение? И нужно ли при этом ложиться в стационар?

Ответ: При длительной интоксикации, при употреблении высоких доз метадона лучше проводить первый этап лечения в наркологической клинике или стационаре и начинать второй этап уже в амбулаторных условиях. А вот при употреблении легких форм наркотиков это вовсе не обязательно, лечение даже лучше проводить сразу амбулаторно. При лечении алкоголизма изолировать пациента

от привычной среды вообще нежелательно, а даже краткосрочное амбулаторное проведение сеансов специальной психотерапии дает хороший результат.

Наука не стоит на месте, на сегодняшний день существуют высокотехнологичные приборы нового поколения, а главное – новые или усовершенствованные методики и техники, которые за короткие сроки не только снимают неприятные синдромы и в определенной мере восстанавливают разрушенные в результате употребления наркотиков или алкоголя внутренние органы, но также помогают в профилактике и лечении сопутствующих психоэмоциональных расстройств: депрессии, тревоги, нарушений сна, страхов и пр.

Вопрос: Есть ли различия в лечении алкоголизма и наркомании?

Ответ: Различия коренные, в первую очередь это касается сроков лечения. При алкогольной зависимости пациенту достаточно воздержания от употребления спиртного от нескольких дней до 2 недель, чтобы приступить к основному, второму этапу лечения – снятию психологической зависимости, тяги к спиртному, и созданию полной непереносимости алкоголя на определенный срок. В неосложненных случаях осуществляется этот этап в течении 5-6 сеансов, причем современные методики практически не имеют никаких противопоказаний, необходимо лишь твердое желание пациента лечиться и не пить больше. Для иногородних клиентов или по иным причинам, по договоренности с пациентом эти пять-шесть сеансов можно провести в течении одного или двух дней. Однако даже в этом случае, как и в случае с наркоманией, очень нужен третий, поддерживающий, реабилитационный этап, который длится в среднем около года-полутора. Однако его интенсивность намного меньше, чем при наркомании, зачастую достаточно 8-10 сеансов, то есть одного сеанса в месяц или в полтора месяца для устойчивого результата. Однако это касается только алкоголизма. Наркомания – это всегда сложный случай, поэтому как длительность, так и интенсивность лечения должна быть, разумеется, намного выше.

Вопрос: А как можно помочь больным, страдающим наркоманией?

Ответ: Это во многом зависит от индивидуальных особенностей пациента, в первую очередь от его желания излечиться от пагубной привычки. Кроме того, это зависит как от «тяжести» наркотического вещества, стажа его употребления, количества имевших место в прошлом срывов, так и от причин, приведших к этой ситуации. Лечение только одного абстинентного синдрома («ломки») даже в стационарных условиях не всегда эффективно для избавления от зависимости. Поэтому нельзя верить пациентам, которые говорят, что им бы только «переломаться», а там они справятся сами. Ведь обычно в течение первых 2-3 месяцев после того, как утихли сильные боли и «ломка» кончилась, пациенты испытывают серьезные проблемы: нарушение сна, нередко депрессии и тревога, остаточные боли. Раздражительность и ухудшение памяти и внимания на этом этапе мешают таким пациентам справляться с повседневными жизненными проблемами, что неизбежно ведет к срыву. Поэтому необходимо после детоксикации иметь программу психотерапевтического сопровождения, которая помогает пациенту снять эти симптомы, а также осмыслить свое место в жизни, ценность своей личности, решить внутренние проблемы.

Для предотвращения возврата к употреблению алкоголя и наркотиков мы предлагаем различные методики, подбираем их индивидуально. Они направлены не только на избавление от тягостных симптомов, расслабление, обретение чувства благополучия, радости жизни, но и на такие внутренние изменения, приводящие к благоприятным изменениям самой личности пациента. После столь тщательной и кропотливой совместной психотерапевтической работы пациенты не только отказываются от алкоголя и наркотиков, но становятся более ответственными, трудолюбивыми, взвешенными в словах и поступках. Для такой реабилитации, конечно, нужно время. Для полной адаптации к трудовой жизни необходимый срок – около 1,5 лет, минимум 25 сеансов, 1-2 раза в неделю в первый месяц, раз в неделю во второй месяц, с постепенным снижением частоты сеансов к концу реабилитационного периода.

Вопрос: Ну почему же тогда алкоголизм и наркомания остается такой большой проблемой, огромной бедой? Почему так часто возникают срывы, несмотря на полученное лечение? Ведь нередко люди с этой бедой уже где-то пролечившись и получив срыв, не знают, куда обратиться.

Ответ: Потому что, как уже было сказано, работа с пациентами с алкоголизмом и наркоманией – вещь тонкая и сложная. Не зря же мы в самом начале сравнили ее с прыжком через пропасть. Ну согласитесь, ведь нельзя перепрыгнуть пропасть даже на 99%! А тем более, ожидать качественного результата, сделав над пропастью только несколько первых шагов! Только пройдя весь путь от начала до конца и оказавшись на другом конце, обретя почву под ногами, здоровье, свободу от

зависимости, критичность, уверенность в будущем, поддержку семьи можно рассчитывать не только на эффективный, но и надежный, устойчивый результат.

Вопрос: Что нужно знать родственникам больных, страдающих алкоголизмом и наркоманией?

Ответ: Все опьяняющие средства способствуют разрушению мозга и психики, а через несколько лет развиваются атрофические процессы в мозге, психике, сердце, печени и других органах, снижается критичность, появляется слабоумие. Потребители наркотиков, алкоголя и табака чаще всего даже не осознают, как глубоко они себя калечат. Ведь длительность жизни наркомана с начала приема наркотиков составляет в среднем только 5 лет. Алкоголизм сокращает жизнь на 15-20 лет.

Вопрос. Как узнать, что твой родственник или знакомый не просто выпивает, а имеет болезненную зависимость от алкоголя?

Ответ: Основным признаком, подтверждающим зависимость и болезненное влечение к алкоголю и наркотикам является то, что после первой выпитой порции алкоголя или принятой дозы наркотика появляется непреодолимое желание пить (принимать наркотик) еще и еще, до состояния глубокого опьянения. Потеря контроля, раз возникнув, не исчезает и после долгого времени воздержания от употребления наркотиков (алкоголя), что неменуемо ведет к рецидиву алкоголизма или наркомании.

Вопрос: Как могут родственники больных, страдающих алкоголизмом и наркоманией, помочь им осознать свою болезнь и обратиться к специалистам?

Ответ: Это непростой вопрос, в нем очень много тонкостей и нюансов. Как писал Лев Толстой, все семьи счастливы одинаково и несчастны по-своему... К семьям алкоголиков это относится в первую очередь. Поэтому лучше всего родственникам прийти лично на консультацию, чтобы обсудить ситуацию со специалистами, возможности выхода и стратегию поведения по отношению к больному. Ведь зачастую страдает вся семья, и это огромная тема для отдельной статьи. Но если все же давать общие рекомендации, то, во-первых, постарайтесь успокоиться и понять, что Вам не удастся заставить его относиться к вопросам здоровья и болезни, воровства и честного труда, жизни и смерти так, как Вам этого хочется. Он не будет реагировать на ваши советы, пока ему *самому* не придется решать жизненные проблемы. Отношения с пациентом надо строить на твердых правилах. Он точно должен знать, как Вы относитесь к его проступку и что предпримете в ответ. И если он совершил что-то предосудительное, вам нужно следовать своим обещаниям до конца. Но за хорошие дела и поступки и правильные решения его надо хвалить. Это поддержит его самоуважение, которое необходимо для выздоровления.

Также обещание хорошей, квалифицированной, результативной помощи помогает пациенту решиться на лечение. Надо использовать эту возможность. Для избавления от зависимостей необходима трудная, длительная и кропотливая душевная работа, поэтому лечение этих пациентов должны проводить специалисты – врачи-наркологи, имеющие не только знания, но и большой личный опыт общения с такими больными, а также психологи – психотерапевты с большим опытом для работы с сопровождающими этот недуг проблемами. Только тогда можно ожидать тех благоприятных изменений в самой личности пациента, о которых мы уже упомянули.

И вот тогда прыжок через пропасть возможен.

Надемся, что эта статья поможет кому-то спасти жизнь и здоровье, сохранить семью.

Обращайтесь: 069- 15023322, 01797329597 WWW.AQME.DE, INFO@AQME.DE Praxis für Psychotherapie Irina Vasilieva

Письмо 1. Я пришел к Вам с огромной проблемой – наркоманией. По прошествии трех недель стал себя гораздо лучше чувствовать, самая главная проблема, которая меня мучила, УШЛА. Остались только посредственные проблемы, которые мы с Вами тоже решим. Со мной были проведены сеансы гипноза и рефлексотерапии – 4 раза каждый. Стали налаживаться семейные отношения. Отдельное спасибо хочется сказать Анне Семеновне. Она просто волшебник и очень чуткий и понимающий человек. Будем лечиться дальше. Раньше я не чувствовал никакого интереса ни к чему, даже к жизни, мне было все равно, что будет завтра и вообще. Сейчас все изменилось, я снова стал проявлять интерес ко всему. Смотрю фильмы, и мне это интересно, а раньше меня это бесило. Главное, я понял, что такое семья, теперь это смысл моей жизни, у меня открылись глаза на все. Андрей П. 07.11.2007

Письмо 2. Я пришел сюда с мыслью что мне помогут. Хотел сразу за два-три сеанса получить результаты. И после первых сеансов мне стало легче, но это было снятие физических проблем. Душевные переживания остались, с ними гораздо сложнее. Оказывается, сразу ничего не бывает.

Психика человека так устроена, чтобы туда добраться нужно время, порой очень долгое. Общение с хорошим специалистом помогает поверить в СЕБЯ, а это главное!!! Если ты веришь в себя, уважаешь себя, то и окружающие изменят к тебе отношение. В жизни ведь ничего легко не дается. Полтора месяца два раза в неделю я ходил сюда, и только потом на душе стало легко и прекрасно. Изменились отношения в семье, дети стали снова тянуться ко мне. Раньше я был закомплексованным, грубым и злым, раздражало ВСЁ. Сейчас я радуюсь жизни, и это не просто слова, это ПРАВДА. Анна Семеновна направила меня на путь истинный, огромное ей за это спасибо. Ведь я думаю человеку нужно только показать выход из тупика, в который он часто загоняет себя САМ, как это было у меня. А выйти и пойти дальше дело простое.» 03.12.07. Т.А.