



СКАЖИ «НЕТ» ЗАВИСИМОСТИ

С 27 марта по 2 апреля – неделя отказа от вредных привычек. В рамках этой акции в Кузбассе, и в Таштагольском районе в том числе, проводятся профилактические мероприятия.

Отрицательное влияние никотина, алкоголя на человека известно каждому. Несмотря на это, мужчины, женщины и даже дети курят, употребляют спиртное, недооценивая возможный риск для здоровья. Эта проблема является очень актуальной, так как сигареты и спиртное приводят к опасным заболеваниям, снижают работоспособность и часто становятся причиной гибели людей.

О причинах возникновения зависимости и способах от неё избавиться мы поговорили с медицинским психологом наркологического отделения Мариной Тузиковой.

– Марина Владимировна, чем психолог может помочь в борьбе с зависимостью?

– Психологическая зависимость от какого-либо вещества выражена даже в большей степени, чем физическая. Да и в целом, любая зависимость рассматривается как психическое заболевание, которое оказывает влияние на физическое и психическое состояние человека, его взаимоотношения, семейный и социальный круг. Для того чтобы достигнуть стойкой ремиссии, человеку нужно провести огромную работу над собой: со своим поведением, привычками. И в этом ему могут помочь врачи. Просто отказаться от употребления – это лишь один небольшой шаг. Поэтому пациенты с зависимостью, которые наблюдаются у врача-нарколога или состоят на профилактическом либо диспансерном наблюдении, также систематически посещают и психолога. Пациентам, вернувшимся из медицинского учреждения, в котором проходили реабилитацию, рекомендуют и дальше продолжать работу с психологом.

Дело в том, что при прохождении реабилитации они находились в условиях, ограничивающих употребление, и когда оказываются в обществе, им нужно учиться жить без употребления. И это не всегда бывает легко, поскольку зависимые люди не умеют проживать эмоции – положительные и отрицательные – без употребления вещества. А психолог направляет и учит, как жить в трезвости. Но, естественно, я могу оказать помощь человеку, только если он готов эту помощь принять. С помощью психолога пациент учится распознавать свои эмоции, анализировать их и учиться с ними жить. В течение дня человек испытывает эмоции – злость, радость, грусть и другие – и это нормально. Зависимый делать это не умеет. Чуть появились внутри какие-то эмоции, мозг выдают ту нейронную связь, которая сформировалась за годы употребления: испытываешь дискомфорт – его нужно убрать посредством употребления.

– Что называют зависимостью и почему она возникает?

– Зависимостью обозначают привязанность к чему-либо или кому-либо. У каждого человека существует множество привязанностей, но зависимость в психологии обозначается только привязанностью, имеющая определённую выраженность, либо недопустимую с точки зрения общественных норм, либо угрожающую здоровью, либо причиняющую психологические страдания самой личности.

В житейском смысле зависимость – это, по сути, особая форма рабства, в которое человек попадает по собственному желанию, страдает от него, но в то же время только сам может

освободиться. Зависимости ограничивают развитие человека, приводят к личным катастрофам, всевозможным соматическим и психическим заболеваниям. Зависимость наносит непоправимый ущерб человеческому обществу: согласно медицинской статистике, по причинам, связанным с зависимостями, погибает намного больше людей, чем в результате войн и преступлений, вместе взятых.

Зависимость можно рассматривать как своеобразную форму адаптации к сложной жизненной реальности. Она проявляется в форме бегства от проблем в некий иллюзорный мир, что не меняет реальность, а меняет человека, со временем усугубляет его переживания, порождает новые проблемы. Более того, человек перестаёт контролировать своё поведение, мысли, эмоции. Его существование определяет объект зависимости, что в конечном итоге и вовсе разрушает жизнь.

Многие люди, употребляющие алкоголь или наркотики, признаются, что используют вещества, чтобы пережить новые яркие впечатления, испытать эйфорию или адреналин, забыть о проблемах, почувствовать себя увереннее, веселее, успешнее, свободнее. И главное – не нужно прилагать к этому никаких усилий. Стоит только употребить, и как по мановению волшебной палочки мир вокруг преобразуется. Но, ровно в тот момент, когда человек начинает нуждаться в веществе, как в целебном эликсире, на нём незаметно начинают захлопываться кандалы зависимости. Он может сказать, что «это не про меня!», «я держу всё под контролем!», «если бы такое произошло, я бы мог бросить в любой момент!»! Но обычно сам зависимый не осознаёт своей проблемы.

– Что мешает человеку увидеть, что он зависим?

– Зависимость – это болезнь, для которой характерна целая система бессознательных защит. Человек может объяснять употребление несправедливостью жизни, глупостью начальства, непониманием близких или болезнью родителей. «Она меня достала, вот я и выпил». Такой механизм оправдания называется проекцией. Он помогает зависимому снять с себя ответственность за свои действия и перенести на окружающих.

Также для зависимого характерно сравнение. Он смотрит по сторонам и делает заключение, что есть такая проблема, как алкоголизм или наркомания, но... не у него, а у других. «Я пью всего лишь пиво по паре-тройке бутылок в день, а Витя – водку. Это его надо лечить», «я курю травку, а Петя колется. Это он наркоман. А я – ценитель», «Маша – наркоманка, я всего лишь алкоголик. По сравнению с ней у меня нет

проблем».

«Когда у меня будет хорошая работа, партнёр, дети, деньги, дом, машина, я брошу». Так говорят зависимые, которые защищают себя от признания своей болезни с помощью фантазирования. Если зависимый получает то, что, по его словам, необходимо для исправления, он, как правило, легко забывает о своих обещаниях.

Есть и ещё один инструмент в защитном арсенале зависимого – рационализация. «Бокал вина улучшает пищеварение», «марихуана растёт на земле, в ней нет «химии», значит, она полезна». Так зависимый использует частичные или сомнительные теоретические сведения для оправдания своего употребления.

Зависимый, как правило, пребывает в иллюзии о том, что может контролировать употребление и остановиться в любой момент. Иллюзия контроля развивается, когда зависимому удаётся удержаться от употребления на некоторое время. «Раз вчера получилось выпить рюмку, а не бутылку, значит, я могу всё держать под контролем», – говорит себе алкоголик и напивается со спокойной совестью за вчера и за сегодня. Парадокс в том, что уверенность в возможности выбора – употреблять или нет, заставляет зависимого продолжать употреблять, не замечая, как болезнь им управляет.

– Какие люди склонны к зависимости?

– Существуют стереотипы о том, что химически зависимыми становятся только слабовольные, невоспитанные бездельники, которые не хотят справиться со своей проблемой. Некоторые религиозные люди даже считают таких людей одержимыми демонами. Однако, это не так. Химическая зависимость – это заболевание, официально зарегистрированное в Международной классификации болезней.

Предрасположенность к зависимости может возникнуть задолго до первого употребления. По различным причинам человек, склонный к алкоголизму или наркомании, не имеет достаточного позитивного жизненного опыта, ресурсов и представления о том, как решать свои проблемы, строить по-настоящему близкие отношения, быть счастливыми в трезвом состоянии. Его представление о себе и мире могут сильно исказить негативные установки, полученные в деструктивной родительской семье – «никому нельзя доверять», «мир несправедлив и враждебен», «я не достоин любви», «за всё хорошее придётся платить страданиями», «от меня одни проблемы, лучше бы меня не было» и т.д.

Такому человеку в силу его особенностей трезвая жизнь причиняет боль, именно поэто-



По данным экспертов, ежегодно от причин, связанных с потреблением алкоголя, наркотиков и табака, в России погибает более миллиона человек. В середине 90-ых годов прошлого века число смертей по этим причинам было около 1,6 млн, то есть за последние 35 лет в России от алкоголя, наркотиков и табака погибло более 30 млн человек.

Общее количество официально зарегистрированных наркозависимых в России составляет более 600 тыс. человек, но «более близким к реальности» эксперты называют число свыше 5 млн человек, то есть 3,5% от населения страны. Такие расхождения объясняются тем, что из десяти наркозависимых на официальном учёте стоит всего один». При этом число несовершеннолетних наркоманов за последние пять лет выросло более чем на 60%.

Более 20% всех курящих жителей России начали курить в возрасте 14-15 лет. По итогам проведённого экспертного исследования в числе опрошенных подростков 14-18 лет более 40% парней курят, девушек – около 7%. Среди молодёжи наиболее высокий уровень курящих наблюдается среди учащихся техникумов и вузов – около 73% студентов и 65% студенток.

Источник: <https://www.kommersant.ru>

му в начале употребления он чувствует себя так, как будто наконец получил свободу. Теперь он может контролировать своё состояние – по желанию выключать гнев, обиду, страх, боль, чувство вины, ощущение безнадежности, внутреннего одиночества.

При регулярном употреблении алкоголь или наркотик становятся жизненно необходимы зависимому для того, чтобы работать, отдыхать, просыпаться утром или засыпать ночью. Все его мысли концентрируются вокруг вещества – как достать, употребить и найти способы достать ещё. Всё остальное отходит на второй план. В разговоре с родственниками или независимыми друзьями он вынужден постоянно испытывать напряжение и вину, преуменьшая количество или отрицая сам факт употребления. Постепенно зависимый полностью теряет контакт с внешним миром и отдаляется ото всех, кроме «коллег» по употреблению. Близких он может использовать только в качестве денежного источника, с помощью которого покупает вещества.

Болезнь постоянно прогрессирует, и если её вовремя не остановить, зависимые ждут серьёзные проблемы со здоровьем, законом, и в итоге – безумие или преждевременная смерть.

– Можно ли вылечить зависимость?

– Вылечить химическую за-

висимость окончательно – невозможно. Это означает, что зависимый никогда не сможет вернуться к контролируемому употреблению. Но он может научиться жить полноценной жизнью без веществ.

– Какие меры профилактики зависимости проводятся в Таштагольском районе?

– Отмечу, что профилактическая работа проводится не только в рамках недели отказа от вредных привычек, а круглогодично: для пропаганды здорового образа жизни среди детей, подростков, молодёжи специалисты наркологического отделения принимают участие во всех областных, межведомственных акциях по профилактике алкоголизма и наркомании. Изготавливаются буклеты и плакаты профилактической направленности.

В школах учителя тоже рассказывают ребятам о здоровом образе жизни и о вреде курения, нередко гостями этих мероприятий становятся специалисты наркологического отделения. Также по приглашению наши специалисты приходят на родительские собрания. Мы стараемся рассказывать взрослым и детям больше о прелестях здорового образа жизни. На мой взгляд, такой подход более эффективен. На этой неделе ребятам не только расскажут о негативном влиянии вредных привычек, но и покажут тематические фильмы.

Юлия ВЛАДИМИРОВА