

УДК: 159.923.2

ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ СОЗАВИСИМЫХ

Миненок Е.С.¹

¹ФГБОУ ВО БГУ – Байкальский государственный университет, Россия, Иркутск, e-mail: efim_irk@mail.ru

Зависимость рассматривается, как семейное заболевание. Обосновывается необходимость комплексного подхода к выздоровлению путём социально-психологической реабилитации с привлечением ближайшего окружения зависимого человека.

Выздоровление рассматривается как многоступенчатая система, состоящая из нескольких этапов, где медицинская помощь лишь первый шаг, далее реабилитация в специализированном центре в параллели с работой с родными, и пост-реабилитационный этап.

Ключевые слова: зависимость, болезнь, психо-активные вещества (наркотики, алкоголь), лечение, реабилитация.

FEATURES OF SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL REHABILITATION OF CO-ADDICTS

Minenok E. S.¹

¹FGBOU VO BGU – Baikal State University, Irkutsk, e-mail: efim_irk@mail.ru

Dependence is seen as a family disease. The necessity of an integrated approach to recovery through socio-psychological rehabilitation with the involvement of the immediate environment of the dependent person is substantiated.

Recovery is considered as a multi-stage system consisting of several stages, where medical care is only the first step, then rehabilitation in a specialized center in parallel with work with relatives, and a post-rehabilitation stage. Keywords: entrepreneurship, high-tech enterprises, innovation, commercialization

Большинство людей склонны заниматься спасением, когда близкий человек употребляет ПАВ. А как же иначе, если речь идет о близком человеке! Как помочь, как вытащить из трудного положения?

Вполне объяснимый вопрос. В действительности, очень часто родные не понимают, что речь идет о тяжелом заболевании, где очень важна дальнейшая последовательность действий. Такая болезнь требует серьезного лечения, это не слабость характера, не отсутствие силы воли или совести, это действительно очень тяжелое заболевание. Родные, например, с легкостью выкупают вещи из ломбарда, берут на себя всевозможные кредитные обязательства, готовы защищать от несправедливого начальника, плохого супруга, жены, «спасти» от полиции, помочь найти очередную работу, дают займы на сомнительные расходы, хотят верить в оправдания, порой явно нелепые! Некоторые идут ещё дальше и готовы попробовать купить трезвость, так сказать, заключить сделку. Например, купить новую вещь, машину, квартиру, оплатить отдых или помочь сменить место жительства, отправить на вахту.

С чего всё-таки начать, куда обращаться за помощью, как вести себя, стоит ли обращаться к специалистам и стоит ли заниматься самолечением? Ответы на эти вопросы можно найти здесь...

Химическая зависимость одного из членов семьи неизбежно нарушает внутрисемейные взаимоотношения. В большинстве семей, в которых проживают больные с химической зависимостью, обнаруживаются осложнения, которые в последние 15 лет стали обозначаться термином созависимость (со – приставка, указывающая на совместность, сочетанность действий, состояний). Вначале комплекс симптомов, характеризующих непьющих жертв алкоголика, назывался «пара-алкоголизм», но со временем, когда алкоголизм стал рассматриваться как частный случай общей химической зависимости, он был заменен на «созависимость». Иными словами, человек, близкий алкоголику или наркоману, зависит от наркотика опосредованно через самого непосредственно зависящего от наркотиков человека, то есть наркоман зависит от наркотиков, а близкий ему человек – от самого наркомана. Но «зависит от наркомана» - слишком общая фраза. Мы все в той или иной степени зависим от друг от друга. Зависимость, о которой мы говорим, отличается от других зависимостей и имеет свои специфические черты, которые носят болезненный характер. Болезненный – в силу того, что мы зависим от больного человека и как бы заражаемся его болезнью.

Исследователь Чермак считает:

«Созависимость – это нарушение личности, основанное на необходимости контроля ситуации во избежание неблагоприятных последствий;

невнимании к своим собственным нуждам;

нарушение границ в области интимных и духовных взаимоотношений;

слияние всех интересов с дисфункциональным лицом».

Созависимые жены, матери, сестры больных с зависимостью – это контролирующие близкие. Они верят, что в состоянии контролировать все. Чем хаотичнее ситуация дома, тем больше усилий они прилагают по ее контролю.

Чаще всего созависимым родным проще контролировать ситуацию самим. Ведь ответить на вопрос, что будет с зависимым от ПАВ родственником, если он останется один, без поддержки - очень тяжело. Роль спасателя - это ведь благородно и часто даже почетно. За первое употребление ответственен прежде всего близкий, не его окружение. Он, кстати, сам себе его выбирает в соответствии с интересами. Продолжительность употребления – общая ответственность!

Ещё раз хочется напомнить, что зависимость от ПАВ-это тяжелое заболевание, а значит в этом вопросе логично обратиться к специалистам. Точно так же, как стоит обращаться к зубному, а не в ремонтную мастерскую, когда болит зуб.

Столкнувшись с проблемой зависимости близкого человека от употребления психоактивных веществ (ПАВ), созависимому родному страшно, он находится в стрессе, но предпринимать что-то необходимо, причем в большинстве случаев, за очень редким исключением, действовать нужно именно родственникам зависимого человека! В таком состоянии принять верное, взвешенное решение не просто. На сегодняшний день псевдоспециалистов в этой области хватает. Можно сказать, что часто люди просто недооценивают масштаб проблемы, отсюда объяснимый поиск мгновенных решений*.

Зависимость от употребления ПАВ - это болезнь! Если предлагается 100 процентное решение проблемы, обещается исцеление, даются гарантии, другими словами, говорится то, что хочется услышать созависимому родному, то стоит задуматься, что на самом деле происходит. Так же как ни один квалифицированный врач не сможет гарантировать исцеление. Консультация по вопросу употребления ПАВ - это не продажа выгодной турпутевки, нужно быть готовым говорить откровенно. Самое главное что у созависимых практически в 100 % случаев существует стойкое заблуждение, что помощь нужна только самому больному, а не всей семье - это ключевая причины прогресса болезни в целом. Другими словами, помощь нужна всей семье. И такая помощь начинается с анализа и перепросмотра привычных поступков и действий в такой семье, а оказание медицинской помощи больному - это лишь первый шаг.

В последние годы в России быстро растет количество лиц, страдающих разными видами зависимости. Огромное количество пациентов, страдающих алкоголизмом и наркотоксикоманией, обращаются за специализированной помощью в наркологические больницы и диспансеры, к частным наркологам, психотерапевтам, психологам. Однако, к сожалению, на настоящий момент большинство специалистов, работающих в сфере лечения наркологических больных, не всегда оказывают эффективную всестороннюю помощь своим пациентам . Часто терапия ограничивается краткосрочным медикаментозным лечением клинических проявлений абстинентного синдрома и назначением препаратов, корректирующих те или иные психофизиологические и поведенческие нарушения у пациентов в период становления ремиссии. При этом не учитывается, что большинство этих нарушений можно устранять с помощью психокоррекционных, психотерапевтических воздействий.

Употребляет человек не по причине того, что физически жить не может без вещества, а от того, что хочет уйти от реальности. Поэтому после оказания медицинской помощи больному необходима длительная социальная реабилитация в стационарных условиях. В среднем курс реабилитации рассчитан на 6-8 месяцев в условиях стационара и 2-3 месяца амбулаторного постреабилитационного сопровождения.

Как же грамотно выбрать реабилитационный центр для прохождения курса реабилитации? На сегодняшний день в интернете и других

информационных ресурсах достаточно много предложений на тему помощи зависимым от ПАВ и их родственникам. Нужно понимать, что реабилитационный центр - это прежде всего специально созданные, безопасные условия, отличные от привычных «домашних», в этих условиях больной не сможет продолжать употреблять.

Само по себе употребление ПАВ является лишь «верхушкой айсберга», которая видна всем, истинной же причиной зависимости являются психологические мотивы, именно поэтому заболевание считается тяжелым. Семьям, в которых живут люди, употребляющие ПАВ, свойственны страдания от взаимодействия с больным близким. Такой негативный опыт может выражаться в виде обмана, воровства, приступах немотивированной агрессии, обвинения в своих неудачах других людей, растущие кредитные обязательства. Зависимым людям свойственна замкнутость, манипулятивный стиль поведения, в динамике употребления происходит деформация понятия нормы, причем такие изменения могут быть не только у самого зависимого, но и у его близкого окружения.

Причинно-следственные связи в поступках зависимый может отрицать или попросту не наблюдать. Именно с работы над честностью, соответствия слов поступкам, отказа от манипуляций чувствами других людей начинается реабилитационный процесс, человек учится строить взаимоотношения практически заново. Одна из главных целей специалистов реабилитационного центра - создать безопасную атмосферу, где нет необходимости врать и изворачиваться, а манипуляции попросту не работают. Такая работа возможна и эффективна в условиях полноценного стационара, с четким, понятным распорядком дня и программой реабилитации. Полноценный реабилитационный центр, как правило, имеет дежурный персонал, штатного психолога, врача-терапевта, хорошие бытовые условия, программу реабилитации, куда входят психокоррекционные занятия, амбулаторное и пост-реабилитационное сопровождение. Отдельно стоит отметить практику проведения семейных встреч с участием специалистов центра, работу по вопросу созависимости в индивидуальном и групповых форматах.

Можно выделить три основных составляющих части лечебной программы*:

- Познавательный раздел. Он состоит из лекций и семинаров, посвященных рассмотрению био-психо-социальных корней заболевания и путей его преодоления;
- Психотерапевтическое (психокоррекционное) воздействие в малых группах, обычно по 6-9 человек;
- Привлечение и адаптация пациентов к использованию помощи и поддержки, которые предоставляет сообщество АА в том числе с использованием идеологии «12 Шагов».

*составлено автором

Цели, в направлении которых строится терапевтическая работа, можно сформулировать следующим образом:

- адекватное понимание и осознание больным наличия у себя различных проявлений болезни - химической зависимости;
- принятие пациентом того факта, что дальнейшее нормальное функционирование доступно ему лишь при полном отказе от потребления психоактивных веществ;
- формирование у пациента способности комфортно и эффективно строить свою дальнейшую трезвую жизнь с учетом наличия хронического неизлечимого заболевания;
- привлечение пациентов для дальнейшей реабилитации в группах Анонимных Алкоголиков, научение использованию этих групп в качестве социального ресурса для поддержания трезвости.

Адекватное использование программы «12 шагов» позволит пациенту в дальнейшем научиться новым способам преодоления влечения к алкоголю или наркотикам, опробовать новые способы поведения в ситуации риска употребления психоактивного вещества и многое другое.

Отношение к наркомании и алкоголизму, как к заболеванию существует с 1953 года. Но в социальном сознании и сознании родственников зависимых, к сожалению, все еще бытует стереотип: если человек употребляет наркотики или алкоголь, то виноваты в этом друзья, безответственность, слабоволие, бросившая девушка (молодой человек), глупость или слабохарактерность. Но дело в том, что люди в этом случае путают следствия с причинами. Неумение строить отношения с противоположным полом и сверстниками, отсутствие желания учиться или работать, инфантильность (детское поведение) являются не причинами, а следствием зависимости. Точно так же, как и ломка является не причиной того, что человек продолжает употреблять наркотики, а следствием этого употребления. Проблемы с милицией, скандалы в семье, распавшиеся семьи, отсутствие денег и друзей, неумение справляться с задачами которые ставит жизнь - следствия зависимости, а не причины ее. Важно знать и понимать, что пока мы решаем все эти проблемы и пытаемся сгладить последствия за зависимого, мы тем самым не убираем причину и, соответственно, помогаем болезни развиваться.

Обращение за помощью в реабилитационный центр начинается с консультации по телефону или онлайн консультации. Но необходимо помнить, что первое употребление - ответственность самого зависимого, а длительность употребления - это ответственность его близких...

PS. Все зависимые перестают употреблять вещество, но некоторым удается это при жизни.

Обратиться за помощью к профессионалам - мудрое и ответственное решение.

Список литературы:

1. В.Д. Москаленко «Зависимость – семейная болезнь»/ - Москва: ПЕРСЭ, 2002.-
2. Битти Мелоди "Алкоголик в семье, или Преодоление созависимости" / Пер. с англ. — М: Физкультура и спорт, 1997. — 331 с.
3. Битти Мелоди "Спасать или спасаться"/ - Бомбора, 2019. - 384с.
4. Савина Е. "Возвращение Кая. Зависимость от алкоголя и наркотиков. Выздоровление./ - Лепта-книга, 2019. - 352с.