

Нелекарственное избавление от наркотической зависимости

Опубликовано 20.12.2005. Обновлено 26.8.2015

Традиционно симптомы «ломки», возникающие в связи с прекращением употребления наркотических веществ, принято снимать или уменьшать с помощью лекарственных средств. В этом случае приоритетом является физическое состояние человека, решившего встать на путь трезвости. Безлекарственное лечение зависимости в буквальном смысле означает то, что отказ от алкогольной или наркотической зависимости не сопровождается приемом лекарств, воздействующих на центральную нервную систему, или других веществ, имеющих наркотический эффект.

Наркотическая зависимость имеет много уровней. С помощью наркотических веществ человек стремится облегчить невыносимые или тяжелые ощущения и чувства, для переживания которых у него по его мнению нет сил или ресурсов. При долговременном употреблении наркотических средств уровни зависимости также меняются. Наркотики становятся для человека, употребляющего их, условием его функционирования в физическом, социальном, психологическом и духовном плане. Часто люди с зависимостью уже настолько привыкли регулировать свое эмоциональное состояние с помощью наркотических средств, что их собственный иммунитет, позволяющий преодолевать трудности, уже так ослаб, что без допинга от наркотиков он не работает.

В физическом плане привязанность к наркотику может быть выражена в привыкании к веществу, снижению восприимчивости, влиянии на поддержание работоспособности и снятие симптомов «ломки». В социальном плане привязанность к наркотику проявляется через самоидентификацию, образ жизни и личность человека. Психологическая или ментальная привязанность формируется через эмоциональные связи, личные особенности и рационализирование. Духовную привязку создают главным образом верования и убеждения, переплетения судьбы человека и сформированный ими жизненный путь.

При лечении от наркотической зависимости следует учитывать уровни зависимости и предлагать возможные пути, ведущие к изменению ситуации через конкретные действия. Коллективная терапия – это крайне эффективный способ, когда речь идет о комплексном излечении от зависимости. Взаимодействие, поддержка равных и встроенные в концепцию форумные площадки, например, в виде групп обсуждения и другие общие встречи для поддержки на пути изменения, являются неоценимыми условиями для излечения от зависимости на физическом, психологическом, социальном и духовном уровне.

Физиологические симптомы «ломки» можно облегчить с помощью иглоукалывания, различных видов массажа, ароматерапии и воздействия на определенные активные точки организма (рефлексология). Соблюдение личной гигиены и рацион питания также являются важными при излечении от физической зависимости. При снятии психологической зависимости на первое место выходит знакомство с собственными чувствами, поиск и использование ресурсов, а также расстановка приоритетов. Большую роль играет ободрение, поддержка и разговор, а также юмор.

Помимо психофизического уровня зависимость содержит еще социальный и духовный уровень, на котором терапия должна заставлять личность встретиться с самим собой и тренировать те умения и навыки, недостаток которых компенсирует наркотическая зависимость. Социальный аспект зависимости можно постепенно убрать из личности зависимого человека, вовлекая его в открытое взаимодействие, давая ответственные поручения, отмечая успех и положительные достижения, а также через другую деятельность, которая не позволит человеку остаться одному в своем горе и тем самым вырастить проблему до такого масштаба, когда уже нет возможности справиться с ней самостоятельно. В духовном плане важно достичь «мира в душе». Среди способов – переосмысление вещей, пересмотр собственных убеждений (с новой точки зрения) и принятие ответственности на себя за свой выбор. Очень важно получить реальный опыт собственного успеха, для достижения которого потребовалось приложить определенные усилия. Таким образом возможно усвоить, что в трезвой

жизни сначала нужно сделать что-то, а потом как следствие сделанного получить удовольствие, а не наоборот, как при употреблении наркотических средств – сначала с помощью наркотических средств получить удовольствие, чтобы быть в состоянии сделать что-то.

При безлекарственном лечении наркотической зависимости цель – избавиться от химической зависимости, максимально быстро начать процесс изменения своей жизни, перейти к поиску собственных ресурсов и сил, научиться ими активно пользоваться. Часто у тех, кто обращается за лечением, существует прочный образ себя как «неудачника», и просьба о помощи сопровождается отчаянием и неопределенным желанием чего-то лучшего. Поиск решений извне, например, в виде каких-то чудодейственных средств, кажется единственно верным способом. В рамках безлекарственного лечения человека поддерживают в его желании излечиться от зависимости и уйти от химического способа получения удовольствия, чтобы научиться справляться с тяжелыми переживаниями вместо того, чтобы их избегать.

Коллективная терапия, основанная на поддержке равных, создает надежную среду для того, чтобы попробовать и потренировать новые жизненные навыки. Коллективная терапия предлагает возможность посмотреть на вещи под новым углом, получить поддержку, ободрение, конструктивную критику и подлинное сопереживание от людей, находящихся в подобной ситуации. Комфортная дружеская атмосфера располагает к тому, чтобы попробовать что-то новое, рассказать свою историю, вещи, о которых до этого никому не рассказывал. Таким образом можно почувствовать, что тебя принимают таким, какой ты есть, для этого нет необходимости играть какую-то роль и носить маску.

Также очень важно иметь возможность научиться нести ответственность за собственные действия – в том числе за успехи в своем лечении. Когда человек употребляет наркотические вещества, то тем самым чаще всего он старается избавиться от ответственности и даже начинает обвинять других людей в том, что он чувствует и что делает. Способность понимать причинно-следственные связи помогает увидеть, как собственные действия влияют на жизнь и что это в принципе можно изменить, хотя многим это и кажется невозможным (как будто жизнь находится где-то на недосягаемом расстоянии от меня самого). На коллективной терапии те, кто уже давно находится на лечении, или уже вылечился, играют важную роль, так как на их примере можно увидеть результат трезвого образа жизни и успешности лечения, что, несомненно, поддерживает человека, только вставшего на этот путь, и мотивирует его продолжать лечение.

Через средства массовой информации транслируется мысль, что лечение зависимости от опиатов (и других так называемых «тяжелых» наркотиков) невозможно без лекарств и заместительной терапии. Эту идею поддерживает также тот факт, что многие имеющие зависимость от опиатов на самом деле хотят продолжить употреблять эти вещества и требуют применения заместительной терапии, так как не могут переносить абстинентное состояние при отказе от употребления («ломку»). Медицинские работники должны определиться, хотят ли они в терапии поддерживать такое представление или есть другие варианты. Особенно молодым людям с зависимостью следовало бы в первую очередь предлагать безлекарственное лечение.

Симптомы «ломки» являются индивидуальными и зависят от срока употребления и вида употребляемых веществ, но главным правилом является то, что на физиологическом уровне даже самые тяжелые симптомы проходят всего за одну неделю. На устранение других симптомов потребуется значительно больше времени. Что касается физических ощущений, то некоторым (особенно лицам, употреблявшим вещества на основе опиума) бывает трудно переносить боль, возникающую при отказе от употребления. Некоторые могут иметь также двойной диагноз, когда наряду с зависимостью от психоактивных веществ присутствует определенное психическое расстройство, которое также требует лечения наряду с лечением от зависимости. Очень важно, чтобы в сложных случаях врач был способен оценить, можно ли назначить пациенту безлекарственную терапию с самого начала или лучше уходить от медикаментозного лечения зависимости постепенно, а может необходим совершенно другой способ лечения.

Безлекарственное лечение зависимости и реабилитация дают возможность человеку вернуться к нормальной жизни, навыки самопомощи при лечении от зависимости и возможность изменения своей личности: от хронического наркомана, находящегося на лечении, до творца своей жизни. Медицинский персонал при этом должен уметь направлять пациента на его пути самостоятельного выздоровления и обеспечивать коллективную поддержку, а не делать что-то за пациента. Терапия позволяет двигаться

вперед; группа поддержки мотивирует к действию в качестве активного пациента, ищущего пути выздоровления вместе с равными. Такой опыт учит тому, что даже без употребления психоактивных веществ возможно справиться со всеми жизненными ситуациями и найти из них выход.

Многие прошедшие через безлекарственную терапию рассказывают, что во время переживания абстинентного синдрома негативные и болезненные ощущения воспринимались как доказательство того, что они сделали действительно что-то реальное для отказа от употребления этих веществ, и поэтому желание возобновить прием наркотиков или алкоголя значительно ослабло. Через проживание таких ситуаций личного успеха пропадает восприятие себя как «неудачника», а то, что ранее казалось невозможным, начинает восприниматься как вполне осуществимое.

Hannele Merikallio (Ханнеле Мерикаллио)
куратор, общество Hietalinna

link

Источник: <https://paihdelinkki.fi/ru/bank-informacii/informacionnye-izdaniya/substance-abuse-treatment-ven/nelekarstvennoe-izbavlenie-ot>