

Вопросы специалисту

На вопросы отвечает врач психотерапевт Поавасарис Сергей Викторович.

-Считается, что для профилактики патологии сердечнососудистой системы полезно за обедом выпивать 50 мл водки или коньяка. Что Вы думаете по этому поводу?

-Я считаю, что для профилактики патологии сердечнососудистой системы целесообразно соблюдать режим труда и отдыха, правильно питаться, заниматься физкультурой, отказаться от курения, регулярно обследоваться у специалистов. Употребление алкоголя под таким «благовидным» предлогом создаёт риск для развития алкогольной зависимости, которая в свою очередь негативно влияет не только на сердце и сосуды, но и на другие органы и ткани.

-«Культура употребления алкоголя»- это «норма» общества или опасный компромисс с алкоголем?

-На практике «культура потребления» оказывается приобщением к алкоголю. У кого-то она переходит в «некультурное потребление» и зависимость.

-Мой муж несколько раз в год уходит в запой. Сам он выйти из такого состояния уже не может, поэтому мы вызываем нарколога на дом. Потом он месяц-два живёт в трезвости и снова срывается. Я уже не знаю, что делать. Почему его никак не вылечат?

-Очевидно, что у Вашего мужа сформировалась алкогольная зависимость. Следует правильно понимать, с чем вы имеете дело. Зависимость- это не дурная привычка, не слабость характера, а ХРОНИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, которое прогрессирует: запои становятся длиннее, похмельное состояние тяжелее, а промежутки трезвости короче. Это горько осознавать, но это факт- зависимость не излечима, никакого компромисса с алкоголем уже быть никогда не может. Единственный выход- абсолютная трезвость и пожизненная работа над собой.

Зависимость можно сравнить с фильмом, поставленным на паузу. В случае алкогольного срыва она продолжается с того же момента. Например, были у человека запои, затем наступил период трезвости (мы его называем «ремиссия»), и вдруг через 2-3 года произошёл алкогольный срыв. И снова человек уходит в запой со всеми вытекающими из этого последствиями.

Медикаментозная помощь- лишь первый этап лечения, который позволяет человеку выйти из запоя, преодолеть похмельное состояние, нормализовать физическое и психическое состояние. Однако психологически он остаётся тем же самым. И возвращается в ту же среду, в которой не может адаптироваться. Поэтому часто наблюдается повторный срыв, переходящий в запой, или замена алкогольной зависимости на другую, чаще всего- на трудоволизм. Человек может упорно трудиться, даже без выходных, обнадёживать родных, что как будто «взялся за голову», а на самом деле готовить плацдарм для следующего запоя. Некоторые так и живут: чередуют запои с трудовыми «подвигами». Страшно то, что зависимый человек может даже не осознавать этого. Поэтому существует второй этап лечения- психотерапия и/или реабилитация. Для профилактики срывов человек должен научиться жить в трезвости, а для этого работать над исправлением дефектов и изъянов характера и, наоборот, культивировать те качества, которые помогут ему адаптироваться в жизни, конструктивно проявлять себя и взаимодействовать с обществом, испытывать подлинную радость. Непрерывный личностный и духовный рост- необходимое условие для достижения трезвости и счастья! Начинается он в кабинете психотерапевта, на реабилитации, в группе «Анонимные алкоголики» и Обществе трезвости.

Третий этап лечения- поддержка достигнутых изменений, т.е., как упоминалось ранее, пожизненная работа над собой, непрерывный личностный и духовный рост.

Также следует помнить, что зависимость одного влияет на других членов семьи, которые в свою очередь, часто бессознательно, могут провоцировать срывы или определённым образом поддерживать его зависимость. Такие семьи мы называем дисфункциональными. Поэтому на втором этапе лечения происходит психологическая работа не только с самим зависимым человеком, но и со всеми членами семьи и семьёй в целом.

-Мы с мужем обращались к психологу. Тот сказал, что я - созависимая, т.е. мой муж зависит от алкоголя, а я от него. Проясните подробнее, что такое созависимость?

-Если позволите, то определение созависимости я представлю в нескольких тезисах.

Созависимость- это

- когда один живёт жизнью другого
- когда не могут жить друг без друга
- когда выполняются потребности одного за счёт ущемления интересов другого
- когда у одного есть только права, а у другого только обязанности
- когда в отношениях один только получает, а другой только отдаёт
- когда у одного преобладает эгоцентризм, а у другого альтруизм
- когда под любовью понимают страсть, влюблённость, долг, сентиментальность, сумасшествие, маниакальный эпизод, суицидальные попытки, жалость, умиление, щенячий восторг
- когда развивается только один или, вообще, никто не развивается
- когда «воздушный замок падает на голову», разрушаются иллюзии, «проходит любовь», нет былого накала чувств, страсти
- когда в отношениях присутствуют боль, разочарование, обида, пустота, одиночество, отчуждённость, беспомощность и бессилие
- когда в отношениях присутствуют насилие, беспощадная критика, унижение
- когда манипуляции заменяют общение
- когда люди играют роли вместо того, что быть самими собой
- когда акцентируется внимание на недостатках, а не на достоинствах
- когда ищут поддержку в алкоголе, интернете, наркотиках, сериалах, друзьях и родных, а не в себе самом и семье
- когда у одного или обоих созависимых появляются или усугубляются проблемы со здоровьем (психические расстройства, психосоматические заболевания, включая онкологию)
- когда есть «выгоды», из-за которых отношения не разрываются (НЕ ЖЕЛАНИЕ НЕСТИ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОЮ СОБСТВЕННУЮ ЖИЗНЬ, материальная зависимость, не способность позаботиться о себе самостоятельно, страх остаться одному, не самостоятельность, потребность в поводеыре, тенденции ухода от реальности или негативных переживаний и т.д.)
- когда один пытается «спасти» другого, а тот тянет обоих на дно
- когда деструктивные тенденции прогрессируют
- когда превращаются в мизантропов или ворчащую бабушку-сплетницу на скамейке
- в итоге созависимый человек разрушает себя, не реализует свой потенциал и своё предназначение, проживает не свою жизнь

Насколько сегодня остра проблема наркомании? Кого взяла в плен наркомания: школьников, людей среднего возраста?

- Наркомания - болезнь молодых. Употреблять наркотики (опиаты, каннабиоиды, психостимуляторы, галлюциногены) начинают в среднем в 15-16 лет. Зависимость может полностью сформироваться за несколько месяцев, а то и недель. Не бывает «лёгких» наркотиков. Любой наркотик парализует волю человека, останавливает психическое развитие, меняет способ мышления и мировосприятие, извращает систему ценностей и нравственных ориентиров, разрушает здоровье и жизнь. В последнее время стали популярны так называемые «дизайнерские» наркотики. Их химическую формулу постоянно «совершенствуют». Они известны как «спайсы» и «соль». Даже однократное употребление «дизайнерских» наркотиков может привести к передозировке со смертельным исходом или интоксикационному психозу.

- Опасно ли для человека, употребившего наркотик, и для окружения состояние психоза?

- Во время психоза человек теряет контакт с реальностью, не осознаёт фактический характер своих действий и не руководит ими. В таком состоянии он представляет опасность и для самого себя, и для окружающих и совершает неадекватные поступки (например, бежит в голом виде по городу), провоцирует конфликты. Нередко люди под действием наркотиков наносят себе или другим тяжёлые травмы и увечья, выходят в окно.

- Помните, ещё совсем недавно на жилых домах пестрили объявления «Спайс», «Соль». И номер телефона. Сейчас таких предложений нет: закрасили. Эффективно ли это в борьбе с наркоманией?

- Психолог мирового уровня Скиннер экспериментально доказал, что простой запрет является неэффективным для устранения нежелательного поведения, т.к. оно не исчезает, а видоизменяется, причём мало-прогнозируемым образом. Другими словами, преграды на пути употребления и распространения наркотиков стимулируют зависимых людей и наркодилеров быть всё более изобретательными, лишь бы добиться желаемого. Одни совершают мыслимые и немыслимые поступки для получения кайфа, другие готовы пойти на любой риск и перешагнуть через любые границы для получения прибыли. «Спайс», как и любой другой наркотик, убивает и духовно, и социально, и физически. А для кого-то - это прибыльный и циничный бизнес. Наркодилеры становятся всё более хитрыми. Борьба с ними очень тяжело. Здесь важно помнить ещё следующее: спрос рождает предложение. Если у подростка есть потребность в опьянении или одурманивании, к уходу от реальности, то ему необязательно понадобится для этого «помощь» наркодилера. Интерес подростка к различным видам саморазрушения, неудовлетворённость своей жизнью, апатия, пассивность, потребность найти убежище от мира должны своевременно насторожить родителей. Это - это крик души ребёнка, крик о помощи. Значит, подросток не может самостоятельно справиться с психологическими проблемами или жизненной ситуацией. Потому ищет опору в алкоголе, наркотике, определённой компании, виртуальном мире или разрушительном жизненном стереотипе. Таким образом, своевременно и профессионально оказанная помощь подросткам или уже зависимым лицам является эффективным средством борьбы с наркоманией.

- Вейпы – это тоже попытка уйти от реальности? Или это просто субкультура, приверженность моде?

- Когда подростки не имеют долгосрочные позитивные цели, чёткие жизненные принципы, когда у них нет нравственных ориентиров, они опираются на то, что в их среде считается модным. Желание получить одобрение от сверстников заставляет их разделять интересы этой группы. Быть спортсменом – трудно. Для этого нужно каждый день трудиться, преодолевать собственную лень. А вот быть «вейпером» - это просто. Нужно всего лишь курить.

- Насколько этот пар опасен для подростков? Вызывает ли он привыкание, удовольствие дымить?

- Что точно входит в состав жидкости для «вейпа» никто не знает. Однако уже с раннего возраста у подростка формируется навык курения и потребления различных веществ без учёта возможного вреда для здоровья. Наш мозг ничего не забывает. Действия, которые регулярно повторяются, запоминаются на уровне взаимодействия нервных клеток. Таким образом, поступки превращаются в привычку. Можно «научить» себя быть ленивым, безответственным человеком, прожигающим свою жизнь в поиске всё новых удовольствий и развлечений. Это путь к бессмысленности и отчаянию.

- Как, чем заменить этот дешёвый авторитет?

- Один из вариантов - развивать привычки, которые приводят к счастью. Это трудолюбие, умение добиваться поставленных целей, способность принимать на себя и нести ответственность, уверенность, доброе отношение к людям, искренность. Важно помнить, что любой выбор имеет последствия. Посеем поступок - пожнём привычку. Посеем привычку - пожнём характер. Посеем характер - пожнём судьбу.

- Назовите признаки, по которым родители могут определить, что их ребёнок начал употреблять наркотические вещества.

- Есть косвенные и прямые признаки. Косвенные: снижение успеваемости в школе, пропуски занятий, потеря интереса к прежним увлечениям, смена круга общения, перепады настроения. Это пренебрежение внешним видом, жалобы на плохое самочувствие, циничность высказываний и чёрствость, «пропажи» и исчезновение ценных вещей из дома, «секретные» разговоры по телефону, отказ познакомить родителей с новой компанией, подозрительные запахи от одежды, постоянное требование денег. Это и наличие у подростка пакетиков или ёмкостей с неизвестным веществом, подозрительных предметов (шприц, зажигалка, ложка, жгут, пипетка, мундштук кустарного производства и т.д.).

- А прямые признаки уже явно указывают, что ребёнок оступился?

- Да. Это состояние одурманивания, когда вы видите у сына/дочери широкие или узкие зрачки, учащённый или замедленный пульс, покраснение глаз. Когда у подростка смазанная или ускоренная речь, нарушение координации движений, нелепость высказываний или поступков, немотивированная злоба, агрессия или неадекватно приподнятое настроение. В тяжёлых случаях возможно появление рвоты, двигательного и речевого возбуждения или заторможенности, спутанности или угнетения сознания, бреда, галлюцинаций, судорожных припадков.

- Что делать, если ребёнок употребляет наркотики? К кому идти за помощью?

- Увидели у ребёнка признаки употребления наркотиков, не медлите – идите за консультацией к врачу психиатру-наркологу ивановского наркологического диспансера. Ничего постыдного в этом нет. Зависимость- это болезнь! Не надейтесь, что она пройдёт сама собой! Справиться с ней самостоятельно невозможно! Не ждите катастрофических последствий! Мы консультируем родителей и их детей по адресу: **ул. Шестернина, 14. Наш телефон: 37-46-55 и 33-42-04.** Первый визит к специалисту возможен даже без детей. На приёме родители получают полную информацию о возможностях диагностики и лечения зависимости. Строго соблюдается анонимность обращения за консультацией. В структуре нашего диспансера даже существует стационар для лечения подростков, в котором работают опытные врачи, психологи и социальные работники.

- Как уберечь подростков от этой беды?

- Если в нескольких словах, то, на мой взгляд, есть четыре главные меры профилактики. Первая - здоровое общество. Вторая - психотерапия обоих родителей ещё до зачатия ребёнка. Третья - семья, основанная на взаимной любви и уважении. Четвёртая - непрерывный личностный рост. Соглашусь, что первые три меры профилактики актуальны не каждому. Но непрерывный личностный рост мы можем начинать уже сегодня. Наркотическая зависимость - это не приговор. Лечить её можно и нужно. Сотни молодых людей по всей России, пройдя медико-социальную реабилитацию, выздоравливают, становятся ответственными и полноценными членами общества. Они обретают смысл жизни и счастье, личным примером вдохновляют других на выбор трезвости и подлинной свободы. Всё в наших руках.

-Чем отличается кайф от радости?

-Если мы говорим про кайф вследствие употребления какого-то психотропного вещества, то определение будет таким. Кайф- это состояние кратковременное, эгоцентричное («лишь бы мне было хорошо», «какой ценой- не важно»), которое, как правило, не предполагает каких-то продолжительных усилий для получения (достаточно просто себя одурманить), не имеет под собой реальной основы (следствие воздействия вещества, а не определённых поступков), часто сопровождается потом раскаянием или страстным стремлением к повторению.

Радость, напротив,- состояние продолжительное, основанное на определённых поступках. За радость не бывает стыдно. Человек стремится делиться радостью с другими.