

Свобода от наркотиков – путь длиною в жизнь

Наркомания – болезнь, отнимающая у человека свободу воли. В целях борьбы с ней с 20 по 30 сентября в Беларуси проходит республиканская акция «Наркотики. Ответственность. Последствия». Журналист «Маяка» посетила Гомельский областной наркологический диспансер и узнала у врача психиатра нарколога, заведующего отделением медицинской реабилитации Антона Степанова, как его пациенты справляются с наркологической зависимостью и учатся жить по-новому.



Когда речь идет о месте, где помогают наркозависимым, у обычного обывателя в голове проносится множество мрачных образов. Однако здание отделения медицинской реабилитации Гомельского областного наркологического диспансера или, как его еще называют, реабилитационного центра «Ключ», разбивает все стереотипы и ничем не отличается от любого другого

медицинского учреждения. Двери здесь всегда открыты, окна без решеток, а на входе встречают приветливые женщины-медработники.

Для пациентов сюда есть два пути. Первый – по направлению от врача-нарколога, если человек стоит на учете. Второй вариант – по собственному желанию на платной основе. Это можно сделать анонимно.

– Мы не используем в терапии медикаменты. Если человек нуждается в детоксикации, то обычно он проходит этот этап самостоятельно, какой-то период воздерживаясь от употребления наркотика. Либо, если сам не справляется, проходит лечение в наркологическом стационаре. Медикаменты помогают остановиться, но чтобы не вернуться к употреблению, нужна долгая и тяжелая работа над собой. Секрет успеха реабилитации в том, что у пациентов очень плотный, насыщенный график, и в течении дня им просто некогда подумать о тяге. Ну и, конечно же, комплексная психологическая помощь – это работа с мышлением, эмоциональным состоянием, окружением и лично с психологами и психотерапевтами, – рассказал Антон Степанов.

День в отделении реабилитации начинается с зарядки и завтрака, после чего все собираются вместе и проговаривают планы на день. Далее следуют почти два часа групповой психотерапии с двумя психологами, на которой с наркозависимыми разговаривают, проводят коммуникативные тренинги и иные занятия. После – лекция о зависимости и ее анализ. Короткий перерыв и снова очередной тренинг. Одно из важнейших направлений – техники расслабления, ведь многие находят в наркотиках покой и утешение. Тренинги же дают наркозависимым куда более полезную альтернативу. После обеда есть два часа свободного времени, но у многих на этот период запланированы индивидуальные консультации с психологом. В четыре часа занятия продолжаются: разбираются письменные задания, которые подготовили пациенты. После ужина – фильмотерапия. Смотрят специально отобранные кинокартины, которые после обсуждают и анализируют всей группой. Занятия в отделении заканчиваются к 8 вечера, даже

позже. Далее – итоговое собрание и свободное время до отбоя в 23 часа. Но за это время тоже нужно успеть выполнить задания, заполнить дневники самоанализа и решить свои бытовые вопросы. И так проходят все 28 дней реабилитации.

– Бывают случаи, когда мы оставляем человека еще на месяц, если он не готов к выписке или тяга сохраняется. Но не более, иначе пациент рискует потерять социальные связи, после чего ему будет тяжело снова адаптироваться в обществе, – отметил Антон Степанов.

Режим и строгое соблюдение правил – среди главных принципов работы с наркозависимыми. Например, даже опоздание на занятие ведет к последствиям. В отделении реабилитации разработана своя система штрафных карточек. Но, что самое удивительное, наиболее строгим наказанием за накопленные нарушения порядка является... выписка пациента.

– Мы никого не держим здесь насильно, – пояснил Антон Степанов. – Иначе это просто не будет работать. Пациенты вольны в любой момент уйти, а некоторые так и делают. Есть также те, кто не воспринимает терапию всерьез и отказывается выполнять задания. В обоих случаях человек просто еще не готов принять свою болезнь и учиться справляться с ней. Иногда спустя год такие пациенты возвращаются в еще худшем состоянии. Со второй попытки у них все может получиться. Но, к сожалению, порой за этот год употребления наркотиков случается непоправимое.

Единственное, пожалуй, существенное ограничение у пациентов отделения реабилитации – это отсутствие телефонов и других гаджетов. Их выдают только по воскресеньям, чтобы позвонить родным и близким.

– Очень важно, чтобы близкие наркозависимого человека понимали его состояние. Для этого мы проводим совместные мероприятия: семейный клуб трезвости, лекции, тренинги. Зависимых не следует обвинять, излишне опекать или контролировать каждый

шаг. После выписки мы даем родственникам подробную инструкцию о том, что им делать и чего избегать. Например, немногие знают, что в доме наркозависимого человека не должно быть алкоголя, ведь для него он строго противопоказан. Спиртные напитки воздействуют на те же зоны мозга, что и наркотики, а это все тот же путь в бездну, – отметил Антон Степанов.

Как рассказал врач-нарколог, это заблуждение, что после курса лечения наркозависимый может без ограничений вернуться к прежнему образу жизни или «умеренному употреблению». В мозгу продолжительно употребляющего наркотики человека происходит необратимый процесс, поэтому так важно не поддаваться соблазну. Легкие наркотики и обещания «всего один раз» в 100% случаев заканчиваются срывом.

– В Гомеле существует и успешно функционирует сообщество «Анонимные наркоманы». Еженедельно собрания посещают все пациенты отделения реабилитации. Это также приветствуется и после выписки, ведь 90% освободившихся от тяги к наркотикам людей связали свое выздоровление с этой группой взаимопомощи. У «Анонимных наркоманов» есть замечательное крылатое выражение «наркотик умеет ждать». Поэтому борьба с зависимостью – это путь длиною в жизнь. Не существует полного исцеления, но можно добиться стойкой ремиссии болезни и прожить долгую и счастливую жизнь без наркотиков, – отметил Антон Степанов.

Виктория ФУТРИНА.

Текст взят с сайта <https://sozhnews.by>