

# В БОРЬБЕ ЗА НЕЗАВИСИМОСТЬ

Как не попасть в плен наркотических веществ и помочь тем, кто в зоне риска?

Зоя МОЗАЛЁВА  
mzv2021@yandex.ru

**КАК РАСПОЗНАТЬ СКЛОННОСТЬ К НАРКОЗАВИСИМОСТИ? КАК ПОМОЧЬ БЛИЗКОМУ ЧЕЛОВЕКУ, ПОПАВШЕМУ В СЕТИ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ? КАК РОДИТЕЛЯМ ПРАВИЛЬНО ГОВОРИТЬ О ПОТЕНЦИАЛЬНОЙ ОПАСНОСТИ И УБЕРЕЧЬ ДЕТЕЙ ОТ НЕГАТИВНОГО ВЛИЯНИЯ?**



На вопросы, которые волнуют многих, отвечает врач психиатр-нарколог Рязанского областного клинического наркологического диспансера Игорь СВИРИДОВ.

## ПЕРВЫЕ ЗВОНЧКИ

— Игорь Геннадьевич, можно ли узнать в человеке склонность к наркомании, некую предрасположенность? Может быть, есть какие-то особенности психики, темперамента?

— Относительно предрасположенности необходимо отметить о рисках начала заболевания, например, у людей с девиантным поведением, то есть поведением, отклоняющемся от нормы. Где имеются конфликты, агрессивное поведение, как правило, всё это идёт параллельно с употреблением алкоголя, сигарет и нередко психоактивных веществ.

## ДОСЬЕ

**Игорь СВИРИДОВ.** Врач психиатр-нарколог высшей категории ГБУ РО «Областной клинический наркологический диспансер», преподаватель психиатрии и наркологии высшей категории, кандидат медицинских наук. Окончил Рязанский государственный медицинский университет им. академика И.П. Павлова. Обучался в аспирантуре и защитил диссертацию в Государственном научном центре социальной и судебной психиатрии им. В.П. Сербского.

— Как родителям правильно себя вести, чтобы уберечь ребёнка от опасности? Как заметить повод для тревоги?

— Для родителей первая рекомендация — помнить про старую поговорку «скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты». Родителям надо смотреть, в каком кругу общается ребёнок, чем занят — это самое первое правило. Второе — быть в контакте со своим ребёнком. Понятно, что родители сегодня заняты своими делами, работой, порой им не хватает времени на ребёнка. Но всё равно родители должны быть в курсе жизни детей. Зачастую этого нет. Ребёнок видит модель поведения родителей, к тому же предоставлен сам себе, и оказывается подвержен влиянию своих не всегда благонадёжных ровесников.

Нить между родителями и ребёнком нельзя терять. Надо ежедневно обсуждать, как прошёл день, какие успехи и какие проблемы, чем живёт ребёнок. Тогда минимизируется риск попадания в плохую компанию... Если эта связь не потеряна, подросток сам расскажет родителям, что кто-то из его друзей пробует какие-то вещества. И родитель объяснит, к каким последствиям это может привести — и юридическим, и медицинским.

— Зачастую представители подрастающего поколения имеют мнение, что надо попробовать всё.

— Работая с подростками, надо объяснять, что однажды допустив возможность приёма психоактивных веществ, ты уже не будешь прежним. И в этом вопросе очень важна роль семьи. Если семья показывает здоровую модель, в жизни таких подростков нет места для подобных проб. У ребёнка есть чем дорожить.

Необходимо помогать подросткам, которые находятся в зоне социального риска. На самом деле риску подвержены дети не только из неблагополучных семей. Не редкость, что проблемы возникают в благополучных во всех отношениях семьях.

Чтобы исправить ситуацию, должны работать специалисты — их опыт помогает выверить и информацию, и её подачу. Они умеют рассказывать так, чтобы не получить обратного эффекта. В образовательных организациях проводят родительские собрания, где обсуждают, как говорить с подростками о проблеме психоактивных веществ. Надо объяснять разные аспекты последствий для дальнейшей жизни. Здоровье физическое, психическое, социальное, юридическая ответственность...



Все больше людей делают свой выбор в пользу здорового образа жизни.

Фото из архива «АиФ»

## ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ

— Часто можно слышать мнение, что бывших наркоманов не бывает...

— Это не научная позиция. Оставить пристрастие вполне возможно. По нашему опыту можно отметить, что большинство пациентов перестают употреблять психоактивные вещества.

— Игорь Геннадьевич, как известно, когда уже есть зависимость, очень трудно достигнуть до человека...

— В этом вопросе ключевым моментом является мотивация. Чтобы развить установку на выздоровление, работают медицинские психологи. Они вместе с пациентом работают над мотивацией, осознани-

ем все этапы. В нашей практике достаточно много таких примеров.

В наркологическом диспансере организуют встречи представителей сообщества «Анонимные наркоманы» с пациентами, которые проходят лечение и реабилитацию в стационаре. На этих встречах люди, которые избавились от зависимости, делятся опытом, рассказывают, как они справились со своей болезнью. Это очень действенно, когда люди, которые были в этих палатах, рассказывают, до чего докатились, и показывают, как живут сейчас — у них есть крепкие семьи, работа...

У всех пациентов истории разные, но если человек хочет выздороветь, он должен



## СОВРЕМЕННОЕ ЛЕЧЕНИЕ НАРКОЛОГИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ ПОДРАЗУМЕВАЕТ МУЛЬТИДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ПОДХОД.

ем зависимости — это очень важный момент для выздоровления. И ключевой фактор в избавлении от всех зависимостей — это желание самого человека.

Есть такое понятие, как стигматизация — например, ряд людей опасается обращаться за психиатрической, наркологической помощью. Люди боятся, что их кто-то увидит, что это скажется на дальнейшей работе, учёбе и т.д. Чтобы преодолеть это, мы ведём разъяснительную и психообразовательную работу. Бояться не нужно. Самое главное — осознание, желание и мотивация. Конечно, надо понимать, что это дело не одного дня, это длительное лечение, и чтобы получить хороший результат, надо пройти

принимать активное участие в лечении. Ему будут помогать все: врачи, медицинские психологи, медсёстры, семья, окружение. Человек будет в центре всей системы, и он справится. Он изменит свою жизнь, направит её в правильное русло.

— Куда и как обращаться людям, столкнувшимся с такой серьёзной проблемой?

— В первую очередь можно позвонить на телефон доверия Рязанского наркодиспансера по номеру 25-95-27. Звонить могут и взрослые, и подростки, и зависимые, и их близкие. В диспансере работает мотивационный кабинет. Каждый обратившийся получит консультацию медицинского психолога анонимно и бесплатно.

Если помощь и консультация нужна родителям, у которых возникли сложности с подростками, можно обратиться в отделение, расположенное на проезде Яблочкова, д. 5а — Центр для детей и подростков с наркологическими проблемами. В каждом конкретном случае специалисты подберут индивидуальный подход.

И ещё один момент — важным аспектом в лечении является реабилитация. Это очень значимый этап лечения. Реабилитация комплексная, её основная цель — максимально закрепить достигнутый результат. Пациенты проходят курсы реабилитации (амбулаторно и стационарно), которые разрабатываются на основании индивидуальных особенностей пациента. Современное лечение наркологических расстройств подразумевает мультидисциплинарный подход. В процессе лечения пациента принимает участие полипрофессиональная бригада специалистов. В отделении стационарной медико-психологической реабилитации ГБУ РО ОКНД с пациентом работают: врачи психиатры-наркологи, психотерапевты, медицинские психологи, специалисты по социальной работе и многие другие. Применяются психотерапия, физиотерапевтические методы лечения, лечебная физкультура... Благодаря комплексному подходу человек получает очень хороший результат. И после этого люди живут нормальной полноценной жизнью.

Главное помнить, что всё поправимо!