

Проблема химической зависимости актуальна во всем мире. Множество людей, страдающих от алкоголизма, наркомании, токсикомании, зависимости от психоактивных веществ (ПАВ), не способны самостоятельно справиться с этой проблемой. Люди отчаянно ищут способы побороть зависимость и сталкиваются с рядом заблуждений, порожденных непониманием проблемы и мешающих зависимым людям найти выход из сложившейся ситуации. В данной статье мы попытаемся рассмотреть часто встречающиеся заблуждения.

Бытует мнение, что причиной развития химической зависимости является пристрастие к определенному химическому веществу (т.н. «агенту зависимости»): алкоголю или какому-либо виду наркотиков. Есть и другое мнение, которое заключается в том, что истинной причиной зависимости является потребность в измененных состояниях сознания (ИСС). Под ИСС понимаются опьянение, невменяемость, неестественный прилив сил и энергии, или ощущение эйфории, экстаза. К такому состоянию стремится зависимый, потому что он изначально испытывает внутренний дискомфорт и напряжение ввиду наличия некоторых психологических проблем. Предпочитаемый агент зависимости в данном случае является лишь средством достижения желаемого состояния. Т.е. употребление – это не проблема сама по себе, а следствие существующих у зависимого проблем. Именно поэтому у таких людей не получается прекратить употребление ни путем снижения дозы, ни посредством использования медицинских препаратов, ни каким-либо другим традиционным способом. А кодирование дает лишь временный, и к тому же достаточно сомнительный результат.

Доказательством тому могут служить множественные случаи «возврата» и «замены». Наркоман, решивший «завязать» и справляющийся с абстинентным синдромом самостоятельно или посредством получения медикаментозной, через некоторое время снова возвращается к употребляемым ранее веществам или начинает принимать любые другие (алкоголь, другие наркотики, антидепрессанты и т.п), помогающие ему добиться состояния опьянения. Отказавшись от предпочитаемого агента, наркоман находится в полной уверенности в том, что справился с проблемой. Однако его зависимость продолжает развиваться, потому что он продолжает вводить себя в ИСС. Замена одного агента другим – стандартный прием, к которому нередко прибегают химзависимые.

То же происходит и при алкоголизме. Алкоголик решает перестать пить, но через некоторое время напряжение нарастает, и трезвая жизнь для него становится невыносимой. Рано или поздно такая ситуация снова приводит к тупику, и он идет к врачам в желании получить рецепт на какие-нибудь препараты, облегчающие его

состояния. И все это время алкоголик пребывает в полной уверенности, что справился с алкоголизмом, но просто у него сейчас тяжелые времена, стрессы, и вот-вот жизнь наладится, надо только правильно подобрать препараты.

Какие же психологические проблемы заставляют зависимого употреблять вещества? Это неадекватная самооценка, непринятие окружающего мира и себя в нем, проблемы коммуникации, заикливание на малозначимых событиях и придание им глобального значения, разнообразные нарушения эмоционального фона, слабая стрессоустойчивость, неспособность принимать решения или брать на себя ответственность и многое другое. Следствием подобных нарушений становится состояние колоссального напряжения, в котором существует зависимый. В таком состоянии он чувствует себя психологически дискомфортно: испытывает подавленность и апатию, теряет интерес к жизни, мир кажется ему бессмысленным, скучным и уродливым. У него повышается уровень тревожности, начинаются депрессии, психозы и панические атаки. Кроме того, психологическая неспособность переживать проблемы и стрессы делают эти состояния невыносимыми настолько, что он вынужден вернуться к употреблению химических веществ. В этом и заключается психологическая зависимость.

Таким образом, страдающий зависимостью психологически неспособен долго находиться в трезвом уме и ясном сознании даже при отсутствии абстинентного синдрома, трезвое состояние для него невыносимо.

Попытка вылечить зависимость заменой одного вещества другим сродни попытке лечения зависимости от водки пивом или зависимости от героина метадонном. Известно, что заместительная терапия не оправдала ожиданий, несмотря на то что в некоторых странах к ней все еще прибегают.

Зависимые часто думают, что помочь им может только медицина, и после проведения врачами детоксикации, они смогут вернуться к нормальной жизни. Они дают слово близким и даже самим себе, искренне уверенные в том, что у них начинается новая жизнь. Но, как правило, «воздержание» продолжается недолго, потому что жить трезвым зависимый по-прежнему не способен. Он возвращается к употреблению почти сразу после лечения в клинике, находя новые оправдания своему срыву. При использовании только медикаментозной помощи образуется «замкнутый круг»: клиника – употребление – клиника – употребление... Но ни один фармацевтический препарат не помогает справиться с психологическими проблемами. По этой причине медикаментозная помощь при химической зависимости необходима только на первом этапе выздоровления, для снятия абстинентного синдрома (похмелья, ломки). Однако в

работе с психологической зависимостью она бесполезна. Более того, многие реабилитационные центры мира отказываются от детоксикации, и считают, что более эффективно самостоятельное преодоление больным абстинентного синдрома, т.е. без медикаментозной помощи, но под наблюдением врачей, потому что отмена алкоголя опасна для сердечнососудистой системы, а также возможен алкогольный делирий (т.н. «белая горячка»), но абстинентный синдром при наркомании, по мнению врачей, менее опасен, и его возможно перенести без посторонней помощи. Специалисты уверены, что зафиксированные в памяти физические страдания, как последствия употребления, играют значительную роль в дальнейшей мотивации на выздоровление. И если обращаться к врачебной помощи, следует понимать, что после нее обязательно должна следовать психологическая реабилитация, основная задача которой помочь зависимому научиться жить трезвым и чувствовать себя при этом психологически комфортно. В противном случае усилия оказываются бесполезными.

Следует также отметить, что такой распространенный метод, как кодирование, не только не приносит желаемого результата, но и может быть опасен. При кодировании психологические проблемы зависимого остаются прежними, но при этом он не может употреблять свои наркотики под страхом смерти, что, безусловно, усугубляет его состояние. Закодировавшись, зависимые отчаянно ждут окончания кодирования или ищут способы раскодироваться, потому что бесконечно страдают. Некоторые зависимые, воспользовавшись процедурой кодирования, в период отрыва от употребления, чувствуют себя настолько плохо, что не хотят жить.

Здесь мне бы хотелось привести пример из собственной практики. По словам одного алкоголика, обратившегося за помощью в наш реабилитационный центр, в течение полутора лет подобной вынужденной трезвости он много работал, хорошо зарабатывал, пытался заняться спортом и путешествовать, но, по его ощущениям, казавшаяся успешной жизнь была пустой, скучной и невыносимой. Несмотря на материальный достаток и новые возможности он был глубоко несчастен: его мучили депрессии, бессонницы и мысли о суициде. «Каждое утро я просыпаюсь и думаю, как хорошо бы было умереть во сне», – рассказывал мужчина. Врачи, к которым он обращался, выписывали снотворное и антидепрессанты, приносящие временное облегчение, в то время как его состояние ухудшалось. Он не понимал причину своих проблем и не видел выхода. Такие люди называются «сухими алкоголиками». Зависимый по каким-то причинам не употребляет изменяющие сознание вещества, и живет в напряжении и дискомфорте. «Сухие алкоголики» не пьют, но трезвая жизнь приносит лишь страдания и разочарование им и их близким, которые вынуждены терпеть их неадекватные реакции, перепады настроений, тотальное недовольство и раздражительность. Есть еще одно понятие, применимое к данному виду отказа от ПАВ, – «держаться на зубах».

Почти все клиенты реабилитационных центров проходили через процедуру кодирования (некоторые – многократно), но это не помогло им избавиться от зависимости, а только усугубляло психологическое состояние. Время подобной вынужденной трезвости они описывают как «трезвое безумие». Статистика по случаям суицида среди закодированных алкоголиков не ведется, что, к сожалению, способствует вышеизложенным заблуждениям.

Что касается кодирования от наркомании, то эту методику можно назвать совершенно бесполезной. Кодирование от всех видов наркотиков является невозможным – наркоманы всегда полизависимы и почти сразу находят другие вещества, которыми удовлетворяют свою потребность в ИСС, чаще всего наркоманы предпочитают продолжать употребление т.н. «легких» наркотиков, думая, что от них не бывает зависимости. Продолжая употреблять, страдающие наркоманией люди лишь испытывают тоску по «любимым» и недоступным наркотикам, и их зависимость прогрессирует.

Вот как часто описывают свои попытки прекратить употребление клиенты реабилитационных центров: «Покинув больницу и решив больше не колоться, я начал сходить с ума: страхи, паранойя, невыносимое напряжение. Я не понимал, что происходит, ведь я больше не употребляю. Физических болей не чувствовал, и все должно было быть хорошо. Но мне становилось хуже. Хуже, чем в самые страшные времена моего употребления. Я пытался снять эти состояния водкой, травой, но мне все равно постоянно было плохо». Еще один типичный рассказ: «Когда перестал употреблять, я был очень рад, что покончил с этим. Но потом начиналась депрессия, и мне становилось все хуже. Появился страх выходить из дома. Я перестал общаться с людьми, близкие стали меня раздражать. Единственным моим желанием было запереться в комнате и никого не видеть». В своей беде эти люди обращаются к невропатологам и психиатрам, которые стандартно выписывают антидепрессанты и успокоительные. Но лекарства лишь на время притупляют тяжелые состояния и делают зависимых еще более неспособными справляться с проблемами собственными психологическими ресурсами.

В попытках прекратить употребление, помимо замены одних веществ другими, химзависимые иногда используют и другие способы: гипноз, «духовные практики», целительство, шаманство, экстрасенсорику, обращение в секты, доведение себя до состояния транса нехимическими способами (например, дыхательными или медитативными практиками). Но этим они лишь отсрочивают проблему и рискуют усугубить ее, потому что многие из перечисленных методов разрушительно влияют на психику человека.

Еще одним из наиболее неэффективных способов борьбы с зависимостью являются попытки «отвлечься»: заняться спортом, уехать в другой город, страну, влюбиться, жениться, родить ребенка, начать ремонт в доме, уйти с головой в работу или в какую-либо другую деятельность... Но отвлекаться всю жизнь не получается, и рано или поздно зависимый сталкивается с болезненной для него реальностью, в которой ему дискомфортно. Другого решения проблемы, кроме как возврат к употреблению изменяющих сознание веществ, он не знает.

Родственники химзависимых, не владеющие информацией о химической зависимости, обычно думают, что проблема в распушенности, безволии, невозможности «взять себя в руки». По этой причине они не обращаются за помощью к специалистам, считая, что с проблемой можно справиться своими силами. Близкие зависимых перевозят их в другой город или страну, полагая, что в употреблении виноваты друзья, окружение зависимого, или те, кто ему продают наркотики (зачастую и сами больные так думают). Но в «плохие» компании не попадают. Их выбирают исходя из собственных интересов, предпочтений и ценностей. Поэтому попытки сменить обстановку и окружение приводят к тому, что химзависимый находит подобное прежнему окружение и снова начинает употреблять наркотики или алкоголь.

Принуждение химзависимого к кодированию также неэффективно и даже может принести вред по причинам, описанным выше, но родственники этот метод особенно любят, потому что он якобы решает проблему «за один сеанс».

Попытки химзависимого руководствоваться собственным умом и надежда на свои силы опираются на иллюзию контроля употребления, возникшую на первом этапе развития заболевания, когда употребление, по его мнению, было произвольным. В течение болезни развивается анозогнозия – неспособность критической оценки больным своего состояния. Поэтому зависимые уверены, что могут справиться со своей проблемой самостоятельно и сами знают, что нужно для преодоления зависимости. И несмотря на то что многочисленные попытки оказываются неудачными, эта иллюзия сохраняется надолго, и больные не обращаются за помощью. Но в случае если зависимый все-таки обращается за помощью, он тут же вступает со специалистом в напоминающие торг дискуссии, пытаясь указать ему, какие методы выздоровления были бы для него удобны и на какие он согласен. При этом он не отдает себе отчет, что решается вопрос его жизни.

Вспоминаются слова Альберта Эйнштейна: «Безумие – делать одно и то же, и каждый раз ожидать иного результата». Но химзависимость – это и есть безумие.

Обобщая сказанное, можно выделить несколько типичных неэффективных способов борьбы с зависимостью, которые используют сами зависимые или их родственники:

- вынужденная трезвость («сухой алкоголизм», «держаться на зубах»);

- замена одних химических веществ другими (алкоголем, наркотиками, лекарственными препаратами, содержащими ПАВ);

- снижение дозы (ступенчатый метод);

- попытки «отвлечься» (заняться какой-то деятельностью, спортом, влюбиться и т.п.);

- изоляция (уехать в другой город, страну и т.д.);

- медикаментозная помощь (часто бывает по назначению врача, не имеющего информации об особенностях химической зависимости);

- кодирование.

Ни один из перечисленных способов не помогает зависимому справиться с психологической зависимостью и начать полноценную и здоровую жизнь.

Для того, чтобы научиться преодолевать трудности трезвой жизни и достичь гармонии

с собой и окружающим миром, существует био-психо-социо-духовная модель выздоровления от зависимости, включающая в себя коррекцию психологических проблем, приведших к употреблению, и восстановление личности во всех сферах жизни. Основную коррекционную работу выполняют психологи – специалисты по зависимости. Только благодаря подобной серьезной работе зависимый сможет жить насыщенной, интересной, нескучной, самостоятельной, независимой трезвой жизнью. Задача специалистов, работающих в центрах психологической помощи химзависимым, состоит не только в том, чтобы помочь зависимому прекратить употребление, но в большей степени в том, чтобы он, находясь в трезвом состоянии, не чувствовал дискомфорта, и чтобы необходимость в употреблении психоактивных веществ полностью отпала.

Мария Косухина, психолог