

Выход есть

***Избавление от наркотической зависимости – процесс долговременный и требующий усилий со всех сторон***

Даже тем, кто, к счастью, никогда напрямую не сталкивался с наркоманией, хорошо известно, что короткое лечение в больнице помогает наркоману ненадолго. Как бы этого ни хотелось, но за пару процедур невозможно превратить наркозависимого в полноценного члена общества, заставить его исправиться и начать жизнь с чистого листа. Но все же конечная цель – отказ от наркотиков и успешное возвращение человека в общество – достижима. Все условия для этого в нынешней системе здравоохранения созданы.

На наши вопросы о возможностях современной медицины и новых подходах к лечению и реабилитации больных наркоманией, о ситуации в нашем регионе, об адресах, по которым можно обращаться в случае беды, отвечает главный врач Рязанского областного клинического наркологического диспансера, главный внештатный специалист психиатр-нарколог министерства здравоохранения области Наталья Анатольевна ЖУКОВА.

**Мифы о спайсах**

**Р.В.** – *Наталья Анатольевна, какова сегодня ситуация с заболеваемостью наркоманией в Рязанской области?*

**Н.Ж.** – На конец 2015 года под диспансерным наблюдением состояло 1556 больных наркоманией. По сравнению с прошлым годом (в 2014 году – 1326 человек) данный показатель увеличился на 17,3 процента.

Благодаря совместной работе врачей и правоохранительных органов с каждым годом увеличивается число впервые выявленных больных наркоманией. Первичная наркомания в 2015 году повысилась на 8,1 процента – в абсолютных цифрах с 311 до 335 человек.

**Р.В.** – *Употребление каких видов наркотиков преобладает в нашем регионе?*

**Н.Ж.** – Если раньше наиболее распространено было употребление героина, кокаина, дезоморфина, то сейчас на первом месте каннабиноиды – курительные смеси «Спайс», которые являются наркотиком растительного происхождения с психотропным действием, обработанным синтетическими каннабиноидами, усиливающими действие растительного сырья в 10-20 раз.

Наиболее распространенный миф, связанный с употреблением спайсов, – что курительные смеси – не наркотик, а значит, не вызывают привыкания и зависимости. На самом деле зависимость начинает формироваться очень быстро, с первой затяжки! В прошлом году были случаи, когда пациенты поступали к нам уже после двух затяжек с интоксикационным психозом. Это было чрезмерное отравление организма – физическая зависимость уже наступила, пока психическая еще не сформировалась.

**Когда надо забить тревогу**

**Р.В.** – *Каковы внешние признаки употребления человеком наркотиков, по которым близкие могут догадаться, что с их родственником что-то не то?*

**Н.Ж.** – Прежде всего следует обратить внимание на изменения в поведении человека. Это может быть необоснованная эйфория, повышенный фон настроения с замедленной речью, замедленным мышлением или, наоборот, перевозбуждением. Изменяется внешний вид – кожа становится землистого оттенка, появляются синяки под глазами, снижается вес, наступает истощение. Проявляется склонность к кожной сыпи. У человека, потребляющего наркотики, могут быть расширены зрачки, может сильно измениться аппетит, ритм жизни, режим дня. Признаки курения спайса проявляются в появлении сухого кашля, постоянного желания пить в результате сухости во рту, покраснения глаз, постоянного слезотечения (типичный признак употребления наркотиков каннабиноидного ряда).

**Р.В.** – *Что первым делом предпринимать родственникам?*

**Н.Ж.** – Независимо от того, где вы живете – в Рязани или районе – в большинстве аптек сегодня можно купить специальные тесты на определение содержания наркотических веществ в моче. Это самое первое, что можно сделать в домашних условиях. Но надо учитывать, что это только предварительное тестирование, оно не может выявить все разновидности существующих наркотических веществ. Дать точный и полный ответ на вопрос, что именно употребил человек, может только современное оборудование, которым располагает областной клинический наркологический диспансер.

Поэтому я рекомендую сразу обращаться за помощью к нам. Подчеркну, что исследования на наркотики мы делаем анонимно и бесплатно. Мочу можно принести в кабинет приема анонимных анализов, расположенный по адресу: проезд Яблочкова, дом 5. Результаты сообщаются устно без указания какой-либо личной информации.

Отмечу, что во всех центральных районных больницах по области есть врачи-наркологи, а также кабинеты медицинской профилактики. Если сразу к наркологу человеку обратиться неудобно, он может прийти в кабинет медицинской профилактики и спросить: «Я подозреваю, что мой родственник употребляет наркотики, что мне делать?» Там ему подробно объяснят следующие шаги.

Необходимую информацию также можно получить и по телефону доверия: 8 (4912) 25-95-27. При звонке на этот номер из любого населенного пункта Рязанской области опытные специалисты-психологи областного наркологического диспансера расскажут, как поступить в том или ином случае.

**Р.В.** – *Известно, что успех лечения от пагубных пристрастий сильно зависит от желания самого человека. Как правильно убедить наркомана обратиться за помощью к специалистам?*

**Н.Ж.** – Для этого осенью прошлого года в наркологическом диспансере был открыт мотивационный кабинет психолога. Кабинет предназначен для работы с людьми, имеющими зависимость как от наркотических веществ, так и от алкоголя. Его главная цель – информировать население по вопросам оказания наркологической помощи и побуждать больных к прохождению лечения и медицинской реабилитации. Сюда можно прийти и проконсультироваться анонимно и бесплатно. Причем чем раньше человек обращается за помощью к профессиональному психологу, тем лучше, ведь тем меньше

будет серьезных последствий для здоровья. Располагается мотивационный кабинет по адресу: Рязань, Скорбященский проезд, дом 8, кабинет № 25, телефон: 8 (4912) 44-73-42.

### **Поэтапный подход**

**Р.В.** – *Как строится само лечение?*

**Н.Ж.** – После того как медицинский психолог сформировал у наркозависимого желание что-либо менять в своей жизни, замотивировал его на то, чтобы он прошел определенный курс лечения, составляется индивидуальный план лечебных мероприятий. Процесс восстановления происходит поэтапно. Общая схема такова. Первый этап – снятие интоксикации. Для поступающих в тяжелом состоянии в нашем стационаре есть отделение неотложной наркологической помощи, в том числе палата интенсивной терапии. Второй этап направлен на снятие физической зависимости. Это так называемый «кастенический хвост» – состояние вялости, апатии, слабости, нежелания ничего делать, которое наступает после прекращения употребления наркотиков. Устранение этих физических проявлений можно проводить и амбулаторно, и стационарно в зависимости от тяжести состояния. Третий этап, реабилитационный, направлен на снятие психологической зависимости от наркотика. С наркозависимым начинают работать медицинские психологи и психотерапевты. Они помогают перестроиться, сформировать психологический стержень человека, который при любых обстоятельствах сможет сказать «нет» наркотическому веществу.

При работе с несовершеннолетними принцип тот же самый. Центр медицинской помощи и реабилитации для детей и подростков, расположенный на Яблочкова, также предлагает амбулаторную и стационарную помощь.

**Р.В.** – *Какие программы, методы используются на этапе реабилитации?*

**Н.Ж.** – Реабилитация будет успешной только тогда, когда все специалисты работают в комплексе. Мы применяем бригадный подход. В амбулаторных условиях контроль за состоянием больного осуществляет нарколог. Обязательны индивидуальные и групповые занятия с психологами и психотерапевтами. Сперва мы оцениваем потенциал личности, ее сильные стороны и постепенно учим человека верить в себя.

В стационаре отделение реабилитации включает в себя комнату психологической разгрузки, зал ЛФК с тренажерами, кабинет физиотерапии, библиотеку. Есть у нас очень хороший многофункциональный аппаратный комплекс – капсула «Альфа», помогающая восстановить физическое состояние реабилитанта. Мы тесно работаем с церковью: открыта молельная комната, где раз в две недели проходят службы, совершаются исповедь и причастие. Некоторые из наркозависимых здесь крестятся. Когда я первый раз увидела, с каким вдохновением они молятся, поняла, что, возможно, такого в их жизни до этого никогда не было.

**Р.В.** – *А после этого отпускаете человека в «свободное плавание»?*

**Н.Ж.** – Подчеркну, что и после завершения курса реабилитации мы человека не оставляем, а «ведем», следя за тем, получается ли у него жить в социуме. Сперва психолог смотрит его раз в неделю, затем – раз в две недели, раз в три недели, раз в месяц, разбирает его взаимоотношения с окружающей средой. Это своего рода четвертый этап –

сформировать отношение бывшего потребителя наркотиков к той среде, в которой он жил.

Хорошей поддержкой для человека, борющегося с зависимостью, становятся и группы сообществ «Анонимные Алкоголики» и «Анонимные Наркоманы». Это общественные организации взаимопомощи, участники которых помогают себе и друг другу преодолеть болезнь. Они собираются на базе наркодиспансера, и наши реабилитанты плавно вливаются в их ряды.

У нас хорошо выстроено межведомственное взаимодействие – это тоже определенная помощь для бывших наркозависимых. В рамках договора, заключенного с областным министерством труда и занятости населения, специалисты службы занятости приходят к выздоравливающим в стационар, помогают в трудоустройстве.

### **Возвращение к жизни**

**Р.В.** – *В настоящее время на федеральном уровне особое внимание уделяется развитию системы реабилитации наркозависимых в регионах. Какова ситуация в Рязанской области?*

**Н.Ж.** – В планах – максимально приблизить систему медико-психологической реабилитации к населению, подобно тому, как у нас сформирована трехуровневая система оказания населению специализированной наркологической помощи. В этом году амбулаторная реабилитация наркозависимых стала проводиться в центральных районных больницах: Касимовской, Шиловской, Скопинской, Шацкой, Сасовской. В дальнейшем сеть таких медицинских организаций будет расширяться.

Выстраивать цепочку мы стараемся и при выезде бригадой в районы, привлекая к совместной работе первичное звено – участковых терапевтов и педиатров. Они знают всех своих людей, и наша цель – чтобы они смогли квалифицированно объяснить человеку в случае необходимости, какую помощь он может получить.

**Р.В.** – *Что Вы можете сказать в заключение нашей беседы?*

**Н.Ж.** – Человеку, попавшему в зависимость от наркотиков, отказаться от них и вернуться к нормальной жизни в социуме – реально и возможно.

*Беседовала Татьяна Железнова*