

Расстройство употребления психоактивных веществ связано с употреблением алкоголя, наркотических веществ (каннабиса (марихуаны), опиоидов), а также такие состояния, как острая интоксикация, передозировка и синдром отмены

Какие признаки подскажут, что у Вас/близкого человека расстройство употребления психоактивных веществ

Признаки вредного употребления, вредящего физическому, психическому здоровью (поражение печени, депрессивные **эпизоды**), социальным отношениям (напр., **проблемы** в семье или на работе).

- ухудшение памяти, внимания (трудно сосредотачивается на разговоре, забывает услышанное);
- теряет мысль, не может сделать простейших выводов, оценить последствия своих действий;
- вид неопрятный;
- настроение подавлено в течение большей части времени, с колебаниями от эйфории до раздражительности; появление беспричинных страхов;
- нарушение координации движений, походка «неуверенная»;
- пропускает работу и/или вступает в конфликты, ссоры;
- «рискованное» употребление (за рулем, во время работы с инструментами)
- **изменение** аппетита или режима сна
- непонятные потребности в деньгах или финансовые затруднения
- внезапные изменения круга общения (избегает друзей или появляются новые знакомые)
- требует снотворные или обезболивающие

Признаки отмены вещества (прекращение/уменьшение длительного или интенсивного употребления вещества)

- * тремор рук, **потливость**, рвота, повышенное давление, беспокойство, тревога, галлюцинации, чрезмерная возбужденность (алкоголь);
- * расширенные зрачки, тошнота, рвота, слезливость, насморк, «гусиная» кожа, тревога, беспокойство, жалобы на головные боли, **боли** в животе (опиоиды);
- * подавленный, гневный настрой, жалобы на усталость, повышенный аппетит, возможны суицидальные мысли (стимуляторы)

Признаки интоксикации (передозировка)

- запах алкоголя при выдыхании, речь нечёткая, неустойчивая походка, нарушение сознания (алкоголь);
- слабая реакция на раздражители (зрительные или слуховые), точечные зрачки сонливы, низкая частота дыхания, (опиоиды);

- расширенные зрачки, возбуждение, **ускоренная** речь, мысли «прыгающие», эйфория, нерегулируемое, агрессивное поведение (беспокойство, суетливость), дезориентация (стимуляторы).

Как помочь себе

- Спросите себя: хочу ли я изменить жизнь? Что изменится, если я перестану принимать ПАВ? Что я получу, если перестану употреблять ПАВ?
- Отмечайте «+» и «-» питья, «+» и «-» прекращения употребления для принятия решения **прекратить** или продолжать употреблять
- Заметьте расходы и выгоды от употребления
- Ведите дневник употребления ПАВ: дата, ситуация употребления, доза, последствия, расходы на вещество
- Запланируйте, сколько дней в неделю вы будете употреблять, в каких дозах, каких рисков будете избегать
- Избегайте любимого бара или общения с **теми** знакомыми, общение с которыми связано с чрезмерным употреблением алкоголя.
- Быть готовым – Составьте перечень ситуаций или мест (триггеров), которые внушают желание употреблять и научиться их избегать.
- Составьте запасной план действий, как поступить, если попадете в ситуацию или место, связанные с использованием ПАВ

Принципы употребления с наименьшим ущербом:

- **Проводить** больше времени с теми, кто не употребляет алкоголь
- Узна**вать** содержание алкоголя в напитке, знать, указано ли количество стандартных доз в напитке
 - **Вести** подсчет потребленных доз; для этого не разрешать друзьям подливать напитки (чтобы не сбиться со счета)
- Есть и пить **много воды** во время потребления во избежание обезвоживания
- Переходить на безалкогольные напитки, чувствуя состояние опьянения
- Пейте медленно, делайте паузы между глотками, **не** включаться в соревнования, кто больше выпьет
- Избегайте питья, если это возможно, будьте настойчивы – **Вы** имеете право отказаться и заявить об этом.
- Практикуйте разные способы отказа: «нет, я не хочу», «я плохо чувствую себя», «я принимаю лекарство»
- Включайтесь в дела, не связанные с употреблением алкоголя, сделайте употребление дополнительным занятием, а не основным

Если произошел рецидив

- Воспринимайте это как отдельное событие, опыт. Чему он может научить вас?
- Признайте его

- Определите, что спровоцировало срыв? Почему, по какой причине произошло употребление?
- Составьте план, как справиться с последствиями; вернитесь к первоначальному плану (отказу или уменьшению употребления)
- Начинайте реализацию плана немедленно, не откладывая на потом

Как помочь близкому человеку, если он в остром состоянии (интоксикация или отмена)

- Безопасность собственная и самого лица (обезопасьте от падения, держите подальше от опасных предметов, управления транспортом)
- Не оставляйте наедине
- Говорите спокойно
- Оцените риски. Если есть риск жизни и здоровью (отравление ПАВ, агрессия, суицидальное поведение) – вызвать скорую

Как помочь близкому лицу (4 измерения восстановления):

<p>Здоровье преодоление болезней, здоровый образ жизни</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Поощряйте здоровое поведение: полезное питание, занятия спортом, уход за собой] • Дайте информацию о возможностях профессиональной помощи групп социальной поддержки; предложите помощь, чтобы записаться туда, сходить вместе на встречу
<p>Дом стабильное и безопасное место жительства</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Среда без алкоголя – дома не должно быть никаких веществ, без исключений даже на праздники] • Избегайте встреч общения с людьми, связанными с алкоголем
<p>Цель содержательная ежедневная деятельность</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Практическая помощь – предложите вместе сходить в магазин, совершить домашние дела, но не делайте дела «вместо» лица • Поощряйте рутину – четкий режим дня, обучения или решения профессиональных задач • Побуждайте к участию в волонтерстве

Сообщество
отношения, социальная
сеть, обеспечивающая
поддержку

- **Относитесь с уважением.** Помните, что часто употребление веществ является способом преодоления или уменьшения боли, возникшей вследствие травматического опыта; для разговора выберите время, когда Ваш близкий человек спокоен, не находится под действием ПАВ
- **Говорите о своих чувствах** («я беспокоюсь о твоём самочувствии», «меня оскорбляет твоё поведение»)
 - НЕ вините, НЕ критикуйте, НЕ чувствуйте себя виновным за то, что близкий человек употребляет ПАВ
 - НЕ подкупайте, НЕ угрожайте, НЕ плачьте, НЕ выдвигайте ультиматумов
 - НЕ пейте вместе с человеком.
 - НЕ хранить алкоголь или другие ПАВ дома
 - НЕ пытайтесь контролировать человека
 - НЕ оправдывайтесь и НЕ скрывайте его употребление или поведение
 - НЕ берите на себя ответственность за то, что лицо может нанести вред себе или своему здоровью.
 - НЕ заставляйте человека признавать, что у него проблема
 - НЕ создавайте ярлыки – верьте, что человек сможет преодолеть зависимость
- **Будьте готовы выслушать** о событиях или переживаниях человека, спросите, что заставляет употреблять
- **Выражайте поддержку**, беспокойство; говорите, что выздоровление возможно, рисков прекращения употребления нет
- **Поддерживайте социальную активность;** поощряйте общаться с теми друзьями, которые не употребляют ПАВ
- **Создайте «команду поддержки»,** круг людей, к которым лицо может обратиться за помощью, которая станет сетью ресурсов; ведь не каждый может быть в доступе 24/7
- **Уважайте право на отказ от помощи.** Будьте готовы, если человек не захочет отказаться от употребления