

Лечение наркомании и алкоголизма

Пособие для вашей семьи



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Substance Abuse and Mental Health Services Administration
Center for Substance Abuse Treatment
www.samhsa.gov

Выражение признательности (Acknowledgments)

Данная брошюра была подготовлена Джонсон, Бассин и Шоу, Инк. (Johnson, Bassin & Shaw, Inc.) в рамках контракта № 270-99-7072, заключенного с Центром по лечению алкоголизма и наркомании (Center for Substance Abuse Treatment, CSAT) при Административном отделе психического здоровья и злоупотребления алкоголем и наркотиками (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA) при Министерстве здравоохранения и социальных услуг США (U.S. Department of Health and Human Services, DHHS). Проект осуществлен под руководством Карла Д. Уайта, доктора образовательных наук, и Андреа Копстайн, доктора философских наук.

Предупреждение (Disclaimer)

Взгляды и мнения, выраженные в этом издании не отражают взглядов и рекомендаций CSAT, SAMHSA или DHHS.

Уведомление об общественном достоянии (Public Domain Notice)

Все материалы, приведенные в этой брошюре, являются общественным достоянием и могут быть перепечатаны или скопированы без специального разрешения SAMHSA. Приведение ссылок на источник информации будет приветствоваться. Однако, это издание не должно перепечатываться или распространяться в коммерческих целях без особого письменного разрешения от Отдела по связям с общественностью (Office of Communications, SAMHSA, DHHS).

Заказ печатных материалов и доступ к материалам в электронном формате

Данное издание, серия публикаций TIP, и все материалы, дополняющие данную серию, имеются в наличии в Национальной информационной службе по алкоголю и наркотикам (SAMHSA's National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information, NCADI). Для получения бесплатных копий изданий серии TIP, обращайтесь по телефону 800-729-6686 или 800-487-4889 TDD (для слабослышащих), или посетите вебсайт SAMHSA по адресу www.csat.samhsa.gov.

Рекомендуемый формат ссылки (Recommended Citation)

Центр по Лечению Алкоголизма и Наркомании. *В чем заключается курс лечения наркомании и алкоголизма? Пособие для вашей семьи.* DHHS издание № (SMA) 04-3955. Роквил, Мэрилэнд: Администрация Службы Психического Здоровья и Злоупотребления Алкоголем и Наркотиками, 2004.

Станция отправления (Originating Office)

Филиал мелиорации практики (Practice Improvement Branch), Отдел мелиорации службы (Division of Services Improvement), Администрация Службы Психического Здоровья и Злоупотребления Алкоголем и Наркотиками. 1 Choke Cherry Road, Rockville, MD 20857.

DHHS издание № (SMA) 04-3955

Опубликовано в 2004 году



Содержание

Введение	1
Что такое наркомания и алкоголизм?.....	1
<i>Почему некоторые люди становятся зависимы от наркотических средств и алкоголя, а другие нет?.....</i>	<i>1</i>
<i>Каковы симптомы наркомании и алкоголизма?.....</i>	<i>2</i>
В чем заключается лечение наркомании и алкоголизма?	3
<i>Кто предоставляет лечение?.....</i>	<i>3</i>
<i>С чего начинается лечение?.....</i>	<i>4</i>
<i>Какие существуют типы лечения?</i>	<i>6</i>
<i>Что на самом деле происходит во время лечения?</i>	<i>8</i>
<i>Почему лечение занимает так много времени?</i>	<i>14</i>
Только для Вас.....	14
<i>Что если мне нужна помощь с жилищным вопросом?</i>	<i>16</i>
Я боюсь, это не сработает	16
Для молодежи	17
Словарь	19
Ресурсы	21
<i>Государственные ресурсы.....</i>	<i>21</i>
<i>Другие ресурсы</i>	<i>21</i>

Введение

Это пособие было подготовлено для членов семьи человека, находящегося в наркотической или алкогольной зависимости. Страдает ли твой близкий от злоупотребления алкоголем или наркотической зависимостью, вызванной употреблением кокаина, героина, марихуаны, лекарственных медикаментов или иных наркотических средств, эта зависимость отражается на Вас и Вашей семье.

Это пособие отвечает на вопросы, часто заданные семьями людей, начинающих курс лечения алкоголизма и наркомании. Секция «Ресурсы» в конце данного издания содержит лист нескольких источников дополнительной информации и контактную информацию групп поддержки, которые могут быть полезны Вам в это сложное время. Непременно воспользуйтесь этой помощью, задавайте вопросы специалистам и делитесь своими чувствами с друзьями и другими членами семьи.

Миллионы американцев пребывают в наркотической зависимости или страдают алкоголизмом. У этих людей есть семьи – так что помните: Вы не одни. То, что Ваш близкий проходит курс лечения, говорит о том, что Ваша семья движется в правильном направлении. **Люди, пребывающие в наркотической зависимости или страдающие алкоголизмом, могут выздороветь и выздороветь.**

Что такое наркомания и алкоголизм?

Алкоголизм и наркотическая зависимость представляют из себя комплексные проблемы. В прошлом людей с этими заболеваниями обвиняли в бесхарактерности или нравственной слабости; некоторые люди и по сей день ошибочно верят в бесхарактерность алкоголиков и наркоманов. Однако, большинство ученых и докторов сегодня считают наркотическую зависимость и алкоголизм хроническими заболеваниями, такими как астма, повышенное кровяное давление и диабет. Большинство людей, которые употребляют алкогольные напитки, пьют мало; и много людей, принимающих наркотики, могут бросить без особой борьбы. Однако некоторые люди становятся алкоголиками и наркоманами, то есть доводят употребление алкоголя и наркотиков до опасных, непреодолимых пределов.

Почему некоторые люди становятся зависимы от наркотических средств и алкоголя, а другие нет?

Наркомания и алкоголизм – это болезни, которым подвержен всякий, не зависимо от материальной ситуации, пола, положения в обществе, возраста, расового или этнического признака. Специалисты до сих пор не определили причины этих заболеваний наверняка. Генетический фактор – биологические особенности, передающиеся из поколения в поколения – в какой-то степени влияет на склонность того или иного человека к наркомании и алкоголизму. Окружение человека, психические особенности и уровень стресса также играют большую роль в развитии наркотической и алкогольной

зависимости. Исследователи определили, что использование наркотиков в течении долгого времени приводит к значительным долговременным изменениям мозга. Это как будто бы невидимый выключатель в мозгу был повернут в обратную сторону в какой-то момент. Этот момент различен для каждого человека, но когда выключатель поворачивается, человек пересекает невидимую линию и становится зависим от алкоголя или наркотиков. Люди, которые начинают использовать наркотики или употреблять алкоголь в раннем возрасте, имеют больший риск развития наркомании и алкоголизма. Такие изменения остаются в организме человека надолго после того, как он/а перестает использовать наркотики или употреблять алкоголь.

Это заболевание не оправдывает плохого поведения Вашего близкого. Ваш близкий не виноват в его/ее болезни, но он/а обязан пройти курс лечения.



Вопрос: Мой муж говорит, что он наркоман. Но как это возможно, ведь у него до сих пор есть хорошая работа?

Ответ: Сложно понять, как зависимый от наркотиков человек умудряется сохранить свою работу. Средства массовой информации обычно представляют людей, страдающих от наркомании и алкоголизма, как безработных и никчемных людей или же, как преступников и бродяг. Однако, много наркоманов и алкоголиков не соответствуют этому стереотипу; они трудоустроены и живут со своими семьями. Это заболевание имеет тенденцию со временем ухудшаться. В конечном итоге, количество наркотиков, которые Ваш муж принимает возрастает, и, если помощь не придет, он может испытать более серьезные проблемы. Чем раньше ваш муж пройдет курс лечения, тем выше его шансы на выздоровление.

Каковы симптомы наркомании и алкоголизма?

Одним из наиболее значительных симптомов наркомании и алкоголизма является продолжение использования наркотиков или употребления алкоголя, не смотря на тяжелые последствия обильного употребления алкоголя или наркотиков. Достаточно часто человек винит других людей и обстоятельства за его/ее проблемы вместо того, чтобы осознать для себя, что причиной этих проблем является злоупотребление алкоголем и прием наркотиков. Например, Ваш муж может быть уверен, что причиной его увольнения с работы является то, что начальник не умеет вести дела. Или Ваша дочь может верить, что ее оштрафовали за вождение в нетрезвом состоянии потому, что полиция не справедлива. Возможно, Ваш близкий человек даже в чем-то винил Вас. Часто люди с этим заболеванием думают, что они употребляют нормальное количество алкоголя или же, что наркотики используют «все люди». Эти ошибочные мнения называются **отрицанием очевидного**, и отрицание очевидного является частью болезни.

Другими значительными симптомами наркомании и алкоголизма являются:

- **Выносливость** – Человеку требуется все больше и больше алкоголя и наркотиков, чтобы испытать наркотический эффект.
- **«Жажда»** – Человек ощущает острую потребность или непреодолимое желание выпить или принять наркотик, несмотря на негативные последствия, и если отсутствует возможность употребить алкоголь или наркотик, этот человек будет раздражительным и встревоженным. «Жажда» - это первый симптом наркотической зависимости.
- **Потеря контроля над собой** – Часто человек пьет больше алкоголя или принимает больше наркотиков, чем он/а намеривался, или могут употреблять алкоголь или наркотики в неподходящем месте в неподходящее время. Человек может также пытаться перестать пить или использовать наркотики, но безрезультатно.
- **Физическая зависимость или симптомы «ломки»** - В некоторых случаях, когда принятие алкоголя или наркотиков приостановлено, у человека могут наблюдаться симптомы «ломки», вызванные физической потребностью в том или ином наркотическом средстве или алкоголе. Симптомы «ломки» различны в зависимости от использованного наркотического средства. Могут присутствовать следующие симптомы: тошнота, потливость, валкость, чрезмерная тревога. Этот человек может попытаться облегчить эти симптомы путем принятия еще большей дозы эквивалентного средства.

Вопрос: Моя мама говорит, что эта болезнь не излечима, так что ей не нужно лечение? Правда ли это?

Ответ: Возможно, Ваша мама не понимает цели лечения. В какой-то степени она права; наркомания и алкоголизм часто являются хроническими, но все же излечимыми заболеваниями, так же как многие другие длительные заболевания, такие как диабет и повышенное кровяное давление. Цель лечения наркомании и алкоголизма заключается в том, чтобы помочь людям прекратить употребление алкоголя и использование наркотиков и оставаться трезвыми и свободными от наркотиков. Выздоровление – это процесс длиною в жизнь. Находиться в процессе выздоровления очень сложно, и ваша мама должна будет научиться мыслить, чувствовать и действовать по-другому. Лечение может помочь Вашей маме принять свое заболевание, управлять им и жить с ним.



В чем заключается лечение наркомании и алкоголизма?

Кто предоставляет лечение?

Много различных специалистов предоставляют лечение наркомании и алкоголизма. В большинстве программ лечения основной лечащий персонал прошли сертификацию и имеют лицензию на предоставление лечения алкоголизма и наркомании. Почти половина всех специалистов находятся в стадии выздоровления наравне с их пациентами. Многие программы имеют штат специалистов из различных этнических и культурных групп.

Большинство программ лечения определяют пациентов в профессиональные команды выздоровления. В зависимости от типа лечения, команды специалистов могут состоять из социальных работников, врачей, психотерапевтов, психологов, психиатров, и других специалистов.

С чего начинается лечение?

Каждый человек, начинающий курс лечения, получает полное клиническое обследование. Полное обследование человека необходимо для того, чтобы лечащий доктор смог предоставить тип лечения, который лучше всего подходит пациенту. Обследование также помогает специалистам разработать эффективный план лечения. Клиническая оценка начинается до или сразу после начала курса лечения и продолжается в течение всего курса. В начале специалист задает много вопросов о таких вещах как:

- Типы и количество принятых наркотиков и алкоголя, и продолжительность времени использования,
- Культурные проблемы вокруг наркомании и алкоголизма,
- Влияние наркотиков и алкоголя на жизнь человека,
- История болезни,
- Текущие проблемы со здоровьем и медицинские нужды,
- Употребляемые в настоящее время медикаменты (включая болеутоляющие),
- Проблемы с психическим здоровьем или проблемы с поведением,
- Семейные и социальные проблемы,
- Проблемы с законом или финансовые затруднения,
- Образование,
- Ситуация с проживанием и окружающая среда,
- История трудоустройства: стабильность, проблемы, и нужды,
- Успехи в школе: проблемы, нужды (если относится),
- Предыдущие опыты лечения или попытки бросить прием наркотиков или алкоголя.

Психотерапевт может попросить вас, как члена семьи, ответить на вопросы и обсудить ваши вопросы и тревоги. Говорите правду – сейчас не время оправдывать поведение близкого человека. Специалисту необходима вся информация о проблеме, чтобы назначить и провести самое эффективное лечение. Особенно важно проинформировать доктора о том, имел ли член вашей семьи какие-либо серьезные проблемы со здоровьем или если вы подозреваете ваш близкий имеет эмоциональные проблемы. Вам может быть стыдно и трудно отвечать на все эти вопросы, но помните: это лечение может помочь вам и вашему близкому. Лечащие врачи используют данную вами информацию, чтобы избрать лучший метод лечения. Не существует единого типа лечения, который бы помог всем. Эффективно то лечение, что учитывает персональные нужды пациента.

После клинического обследования, назначается лечащий врач. Этот специалист будет работать с пациентом (и возможно с ее/его семьей), чтобы разработать **план лечения**. Этот план берет во внимание проблемы, цели лечения, и способы достижения этих целей.

В зависимости от результатов обследования, психотерапевт может направить вашего родственника к врачу-терапевту, чтобы определить не должен ли пациент находиться под наблюдением врача, чтобы безопасно преостановить использование наркотиков или злоупотребление алкоголем.



Вопрос: Моя жена только что начала курс лечения. Вчера я позвонил в программу, чтобы поговорить с ее лечащим специалистом, которая мне ответила, что «не может подтвердить или опровергнуть» тот факт, что моя жена проходит лечение у них. Что это означает?

Ответ: Федеральные законы и законы отдельных штатов охраняют частные дела пациента. Клиника вашей жены должна получить ее разрешение *в письменном виде* прежде чем говорить с кем-либо (включая вас). Даже если терапевт вашей жены знает, что вы знаете, что она проходит у них лечение, до тех пор пока ваша жена не подписала разрешение на выдачу информации (release of information) или (disclosure authorization). Вам следует поговорить с вашей женой и убедиться, что она понимает то, что вы хотели бы принять участие в ее лечение.

Медицински наблюдаемый процесс прекращения приема наркотиков или алкоголя (часто называемый *детоксификация* или *детокс*). Этот процесс включает в себя прием специальных медикаментов, помогающих прекратить прием наркотиков и злоупотребление алкоголем. Люди, которые принимали большие количества опиоидов (например героин, ОхуContin®, или кодеин), барбитуратов или успокоительных средств («успокаивающие наркотики»), обезбаливающие препараты или алкоголь – либо отдельно от других средств или в комбинации – могут нуждаться в наблюдении врача во время процесса прекращения приема наркотиков или алкоголя. Иногда прекращение употребления алкоголя может быть настолько проблематичным, что пациент может испытывать галлюцинации, конвульсии, или другие опасные симптомы. Медикаменты могут помочь предупредить или вылечить эти симптомы. Любой человек, который имел галлюцинации или приступы в результате употребления алкоголя, иные серьезные симптомы, или (в некоторых случаях) психическое расстройство может требовать особого внимания врачей, чтобы прекратить прием алкоголя безопасно. Медицински наблюдаемый процесс прекращения приема наркотиков или алкоголя может происходить в обычной больничной палате, в специализированном отделении детоксификации, или может назначаться амбулаторное лечение при близком наблюдении врача. Детоксификация может занять несколько дней, неделю или больше. В течении этого времени пациент получит медицинское обслуживание и может начать курс обучения о его или ее болезни.

Медицински наблюдаемый детокс не обязателен для каждого человека. Люди с умеренными симптомами и люди, принимающие кокаин, марихуану, опиоиды или первитин, в большинстве случаев не нуждаются в интенсивном лечении детоксификации.

Однако, может требоваться амбулаторное лечение, поддержка окружающих, и постоянная забота.

Групповая детоксификация (Social Detoxification) может быть достаточна. Иногда, центры групповой детоксификации являются частью программы лечения, которая позволяет пациенту жить в сообществе других пациентов под наблюдением врача; иногда, лечение предоставляется в других центрах. Центры групповой детоксификации не являются частью какого либо медицинского заведения и редко используют медикаменты, но пациент все же должен провести несколько дней или одну неделю в этом центре. Медицинский персонал центра включает медицинских сестер и психотерапевтов. Медицинский персонал наблюдает за состоянием здоровья каждого пациента, и психотерапевты всегда могут помочь пациенту во время самой сложной части процесса детоксификации.

Необходимо помнить: **детоксификация – это не лечение**, а только подготовка к лечению.

Какие существуют типы лечения?

Существует несколько типов лечения:

- Стационарное лечение
- Программа, позволяющая пациенту жить в сообществе других пациентов под наблюдением врача (Residential Program)
- Частичная госпитализация или дневное лечение
- Амбулаторное и интенсивное амбулаторное лечение
- Метадонные клиники (также называются программы лечения опиоидной зависимости)

Стационарное лечение в специальных отделениях больницы или поликлиники включает детоксификацию и реабилитацию. Несколько лет назад существовало много программ стационарного лечения. Сейчас, из-за изменений в медицинском страховании, стационарное лечение гораздо более редко. В основном, люди, страдающие психическим расстройством или имеющие серьезные проблемы со здоровьем и в то же время страдающие алкоголизмом или наркоманией, проходят стационарное лечение. Стационарное лечение может также требоваться для подростков, чтобы обеспечить полное обследование подростковой зависимости и психического расстройства.

Residential programs позволяют пациенту жить в сообществе других пациентов под наблюдением врача. Существует несколько моделей этого типа лечения, такие как **терапевтическая община**. Лечение в таких программах длится от одного месяца до года или даже дольше. Программы имеют различия, но во многом они одинаковы.

Эти программы часто делятся на фазы лечения, которые в свою очередь ожидают результатов отличных друг от друга, а также предлагают различные занятия для каждой фазы. Например, на первой стадии контакт с семьей, друзьями, и рабочим местом может

быть ограничен для взрослого пациента, подросткам может быть разрешено поддерживать связь с родителями, но не с друзьями и не со школой. Это ограничение помогает человеку стать частью терапевтической общины и быстрее привыкнуть к атмосфере лечения. На дальнейшей стадии человек может даже снова начать работать, приходя «домой» в клинику каждый вечер. Если ваш близкий человек находится в такой программе лечения, вам необходимо знать и понимать правила программы и ожидаемые результаты. Часто подобные программы настолько длительны, что пациенту предлагаются подготовительные классы для получения диплома GED (General Equivalency Diploma), тренинг по навыкам, необходимым для поисков работы, и даже карьерный тренинг. В программах для подростков участники получают среднее образование. Некоторые программы созданы для женщин и позволяют своим пациентам привести с собой детей. Эти программы предоставляют уход за ребенком и классы материнства.

Программы, позволяющие пациенту жить в сообществе других пациентов под наблюдением врача, идеальны для тех, кто не имеет постоянной работы или семейной обстановки, и для тех, кого не поддерживает семья. Эти программы могут помочь людям с очень тяжелой зависимостью, тем, кто в иной программе был не в состоянии протрезветь или оставаться свободным от наркотиков.

Частичная госпитализация или дневное лечение также может быть предоставлено в больницах или отдельных поликлиниках. Пациент, проходящий лечение в этих программах, посещает лечащие отделения каждый день в течение 4 или 8 часов, а живет дома. Эти программы обычно длятся по крайней мере в течении трех месяцев. Пациенты, имеющие поддержку семьи и стабильную атмосферу в доме показывают лучшие результаты при участии в подобных программах.

Вопрос: Мой брат проходит лечение в программе Residential Program. Он говорит, что он может прекратить лечение в любое время. Правда ли это?

Ответ: Да. Каждый пациент имеет выбор преостановить его или ее лечение. Любое лечение алкогольной или наркотической зависимости проходит на добровольной основе. Однако, преостановление лечения, которое было предусмотрено как условие для условного или досрочного освобождения, может иметь серьезные последствия. Если Ваш брат решит преостановить лечение до его окончания, лечащий персонал может попросить его подписать бумаги, подтверждающие то, что он преостанавливает лечение вопреки совету врачей. Лечащий персонал также попытается узнать, почему он преостанавливает лечение раньше назначенного срока и постарается ему помочь и принять во внимание все его вопросы.



Амбулаторные и интенсивные амбулаторные программы предоставляют лечение в стационаре, но пациент живет в другом месте (обычно дома). Амбулаторное лечение предоставляется в различных местах: поликлиники, общественных заведениях психического здоровья, психотерапевтических кабинетах или в заведениях, предоставляющих курсы лечения в рамках Residential Program в поликлиниках. Многие группы встречаются по вечерам и на выходных для того, чтобы участники могли

посещать школу и ходить на работу. Амбулаторные программы лечения имеют различные требования о посещаемости. Некоторые программы требуют ежедневной посещаемости; другие только встречаются от одного до трех раз в неделю.

Интенсивные курсы амбулаторного лечения требуют от пациентов посещать лечебные мероприятия от 9 до 20 часов в неделю. Амбулаторные программы длятся от двух месяцев до одного года.

Пациенты, которые добиваются больших успехов в амбулаторных программах, всегда готовы посещать психотерапевта и имеют поддержку друзей и семьи, место проживания и транспорт для того, чтобы добираться до места лечения (некоторые программы могут обеспечить транспорт для пациентов).

Программы лечения наркотической зависимости, вызванной опиоидными наркотиками, также называются метадонными клиниками, предлагают амбулаторное лечение с помощью медикаментов для людей, страдающих зависимостью от опиоидных наркотиков (таких как героин, Оху Contin®, или викодин). Эти программы используют такие медикаменты как метадон или LAAM, чтобы помочь человеку не принимать запрещенных опиоидов. Эти клиники предоставляют услуги психотерапевта, и иные услуги в дополнение к медикаментам.



Что на самом деле происходит во время лечения?

Несмотря на то, что каждый тип лечения отличается от другого, основные компоненты лечения одинаковы. Большинство программ включают в себя многие, если не все, элементы, перечисленные внизу.

Обследование

Как говорилось выше, любой курс лечения начинается с клинического обследования пациента с тем, чтобы определить его или ее потребности. Это обследование помогает в развитии эффективного плана лечения.

Медицинский уход

Лечение в больницах может обеспечивать медицинский уход на месте. В амбулаторных или резидентских программах врачи или медицинские сестры могут приходить на место лечения на несколько дней, или же пациент может быть направлен в другое место для получения медицинского ухода. Медицинского ухода обычно включает в себя диагностику и лечение ВИЧ/СПИДа, гепатита, туберкулеза или женских болезней.

План лечения

На основе проведенного обследования лечащий персонал вместе с пациентом разрабатывают план лечения. План лечения является гидом на бумаге, который включает в себя цели пациента; мероприятия, разработанные, чтобы помочь пациенту достигнуть своих целей; пособия о том, как определить была ли цель достигнута или нет; и расписание достижения целей. План лечения помогает сфокусироваться как пациенту, так и лечащему персоналу. План лечения со временем изменен с тем, чтобы отразить меняющиеся потребности и оставаться значимым.

Групповые и индивидуальные психотерапевтические сессии

Поначалу, индивидуальные психотерапевтические сессии в основном фокусируются на том, чтобы мотивировать человека перестать принимать наркотики. Далее лечение переключается на то, чтобы помочь человеку оставаться трезвым и без наркотиков. Психотерапевт пытается помочь человеку:

- Осознать свою проблему и быть готовым к перемене,
- Изменить его или ее поведение,
- Наладить испорченные отношения с семьей и друзьями,
- Построить новые отношения с людьми, которые не принимают алкоголь или наркотики,
- Создать жизненный стиль выздоровления.

Групповые психотерапевтические сессии различаются друг от друга в зависимости от места лечения, но обычно члены группы поддерживают и стараются помочь друг другу справиться с новой жизнью без наркотиков или алкоголя. Люди делятся своим опытом, говорят о своих чувствах и проблемах, и узнают о том, что другие имеют похожие проблемы. Группы также могут анализировать духовность и роль духовности в выздоровлении.

Индивидуальные задания

Люди, проходящие курс лечения, могут получить задание прочитать некоторые вещи (или прослушать аудиокассеты), выполнить письменные задания (или записать их на аудиокассеты) или попробовать новый режим.

Обучение о злоупотреблении алкоголем и наркомании

Пациенты изучают симптомы и влияние алкоголя и наркотиков на мозг и организм. На уроках используются видеофильмы или аудиоуроки, читаются лекции, или проводятся мероприятия, которые помогают людям узнать больше об их заболевании и научиться им управлять.

Обучение жизненным навыкам

Эти уроки могут включать в себя обучение и практику навыков профессиональной занятости, мероприятий отдыха, социальные навыки, навыки общения, управление гневом, управление стрессом, построение целей, и управление деньгами и временем.

Тестирование на алкоголь и наркотики

Лечащий персонал регулярно берет анализы мочи у пациентов для тестирования на алкоголь и наркотики. Некоторые программы начинают использовать анализ слюны вместо мочи. Они также могут использовать Breathalyzer®, чтобы тестировать людей на алкоголь.

Обучение преодоления рецидивов

Обучение преодоления рецидивов обучает людей тому, как узнавать то, что вызывает у них рецидив, как справляться с тягой к алкоголю или наркотикам, как разработать план управления стрессовой ситуацией, и что делать в случае рецидива. То, что заставляет человека хотеть наркотик, часто связано с прошлым использованием наркотика человеком: время или место, атрибуты приема наркотиков (такие как шприцы, трубка, или кальян), или особая ситуация или эмоция.

Направление к группам самопомощи

Члены групп самопомощи поддерживают и поощряют друг друга, чтобы помочь друг другу оставаться трезвыми и больше не принимать наркотиков. Программа «12 шагов» предоставляет, возможно, наиболее известные группы самопомощи. Это включает в себя такие группы, как *Алкоголики Анонимно (AA)*, *Наркотики Анонимно (NA)*, *Кокаин Анонимно* и *Марихуана Анонимно*. Другие группы самопомощи включают *SMART (Самоуправление и Обучение Выздоровлению)* и *Женщины за Трезвость*.



Вопрос: В чем заключаются эти «навыки трезвой жизни», о которых мой партнер постоянно говорит?

Ответ: Навыки трезвой жизни – это новый режим и стиль жизни, над которыми Ваш партнер должен будет поработать. Перед лечением Ваш партнер провел много времени в поисках алкоголя или наркотиков, выпивая или принимая наркотики и избавляясь от эффектов алкоголя или наркотиков. Большинство его или ее деятельности концентрировалось на наркотиках или алкоголе. Большинство его или ее идей о хорошем времяпровождении включали в себя употребление алкоголя или наркотиков, и многие из друзей Вашего партнера также принимали наркотики или злоупотребляли алкоголем. По этим причинам людям выздоравливающим от алкоголизма и наркомании необходимо научиться новому стилю жизни и приобрести новых друзей.

Не обучающие заведения, а члены групп самопомощи сами управляют группами. Во многих местах группы самопомощи организуют встречи для людей с особыми потребностями. Вы можете найти особые встречи для молодых людей, для женщин, для гомосексуалистов и бисексуалов, для новичков в программе и для тех, кто нуждается во встречах на другом языке кроме английского. Чаты в Интернете также могут быть доступны для некоторых групп.

Многие курсы лечения рекомендуют или требуют хорошей посещаемости групп самопомощи. Таким образом многие люди находят новых друзей, которые помогают им выздоравливать. Количество требуемых встреч зависит от курса лечения; многие

программы порекомендации АА и НА требуют от пациентов посетить «90 встреч за 90 дней». Некоторые программы рекомендуют пациентам найти «спонсора», то есть кого-то кто уже был в группе какое-то время и может предложить их личную поддержку и совет.

Группы самопомощи играют большую роль в выздоровление многих людей. Однако важно понимать, что эти группы не одно и то же что и лечение.

Также существуют группы для членов семьи, такие как Ал-Анон и Алатин (смотрите главу «Только для Вас» в этой брошюре).

Лечение психического расстройства

Многие люди, страдающие алкоголизмом и наркоманией, также имеют эмоциональные проблемы, такие как депрессия, тревога, или посттравматические расстройства стресса. Подростки, проходящие лечение, также могут иметь проблемы с поведением, дефицит внимания или гиперактивность. Лечение обоих зависимости и психического расстройства одновременно увеличивает шансы пациента на выздоровление. Некоторые психотерапевты считают, что человек должен пребывать в трезвом состоянии или не употреблять наркотиков в течение, по меньшей мере, от 3 до 4 недель перед тем, как лечащий врач может правильно определить эмоциональные расстройства. Программа может обеспечить уход за психическим здоровьем или может направить пациента в другие клиники за лечением. Уход за психическим здоровьем часто включает в себя использование медикаментов, таких как антидепрессанты.

Обучение семьи и услуги психотерапевта

Эти уроки могут помочь Вам понимать заболевание и его влияние и лечение. Программы предоставляют обучение в виде лекций, дискуссий, мероприятий и встреч. Некоторые программы предоставляют услуги психотерапевта семьям и парам. Это особенно необходимо для выздоровления подростка. Родители должны быть вовлечены в планирование лечения и последующий уход. Члены семьи также должны участвовать как можно полнее в семейных психотерапевтических сессиях, предлагаемых программой.

Медикаменты

Многие программы используют медикаменты, чтобы помочь процессу выздоровления. Хотя нет таких медикаментов, которые могут вылечить человека от наркотической и алкогольной зависимости, некоторые помогают людям воздерживаться от употребления и могут спасти людям жизнь.

Медикаменты являются первым фокусом некоторых програм, таких как программы лечения зависимости, вызванной опиоидными наркотиками, которые требуют вспомогательного применения медикаментов (как говорилось выше). Метадон – это медикамент, который предотвращает симптомы «ломки» по-крайней мере на 24 часа, так что пациент должен их принимать ежедневно. Когда принят по предписанию, метадон не позволяет человеку достигнуть наркотического опьянения, но позволяет ему или ей функционировать нормально. Фактически, метадон блокирует эффекты которые, человек получает от опиоидных наркотиков.

Некоторые люди принимают метадон только в течение периода от шести месяцев до одного года и после постепенно перестают принимать лекарство; большинство этих людей испытывают рецидив и начинают принимать опиоидные наркотики снова. Другие люди продолжают принимать метадон в течение более долгого периода и даже всю жизнь, что называется **лечение продолжительным использованием метадоны**. Люди, получающие этот курс лечения, часто имеют хорошую работу и живут счастливой, продуктивной жизнью.

Если Ваш близкий принимает лекарство от ВИЧ или СПИДА или какой бы то ни было иной болезни, необходимо, чтобы лечащий персонал знал точно, какие медикаменты он или она принимает. Смешивание некоторых медицинских препаратов и метадоны или LAAM может означать, что пациенту нужно будет предоставить специальное медицинское наблюдение.

Бупренорфин – это другой препарат, который также может быть использован для лечения наркомании и иногда используется в курсе лечения наркотической зависимости, вызванной опиоидными наркотиками. Бупренорфин был недавно одобрен для использования врачами-терапевтами. Врач, лечащий пациента бупренорфином, обычно также направляет пациента к психотерапевту.

Дизульфирам (Antabuse) – это такой препарат, который вызывает плохую реакцию, если его принимать вместе с алкоголем (прием алкоголя во время курса лечения дизульфирамом противопоказан). Если принять этот препарат вместе с алкоголем, человек испытает высокую температуру, тошноту, рвоту и тревогу. Потому что люди знают, что им будет плохо, они не пьют алкоголь во время курса лечения препаратом. Препарат должен приниматься ежедневно.

Вопрос: Если алкоголизм и наркомания болезни, то почему нет никаких медицинских препаратов, которые могут помочь?

Ответ: Существуют препараты, которые могут помочь вылечить только некоторые зависимости. Не существует «волшебной таблетки», которая бы могла вылечить алкоголизм и наркоманию, но медицинские препараты часто могут быть очень важной частью лечения. Медикаменты используются в детоксификации пациента, или чтобы не дать пациенту испытать наркотический эффект от приема медикаментов, обладающих наркотическим свойством, предписанных, чтобы уменьшить тягу к наркотикам или алкоголю, или чтобы лечить психическое расстройство пациента.



Другой препарат, **нальтрексон (ReVia®)**, уменьшает тягу к алкоголю. Этот препарат предохраняет людей, которые пьют алкоголь в маленьких количествах, от злоупотребления алкоголем. Иногда нальтрексон также используется для лечения наркотической зависимости, потому что этот препарат блокирует наркотический эффект. Людям, которые принимают героин, необходимо сначала пройти детоксификацию перед тем, как начать прием нальтрексона.

Вывести опиоидные наркотики из человеческого организма (детоксификация) – очень сложно, поэтому многие люди не достигают хороших результатов; иногда используется бупренорфин для того, чтобы помочь пациенту справиться с детоксификацией. Даже если пациент пройдет детоксификацию успешно и начнет принимать нальтрексон, препарат все равно может не сработать, если у пациента нет сильной поддержки общества и тех, кто будет постоянно наблюдать за приемом препарата. Когда подросток принимает нальтрексон в помощь лечению наркотической зависимости, это особенно важно, что родители поддерживают подростка и наблюдают за приемом медикаментов.

Уход после окончания курса лечения

Даже когда пациент успешно завершил курс лечения, существует опасность рецидива, то есть возвращения к приему наркотиков. Чем дольше человек продолжает лечение (уход после окончания курса лечения включительно, тем более высока вероятность выздоровления. Как только пациент завершил основной курс лечения, программа предложит уход после окончания курса лечения на месте лечения или направит пациента в другую клинику. Большинство программ рекомендуют пациенту уход после окончания курса лечения по крайней мере на один год. Подростки нуждаются в более длительном уходе.

Уход после окончания основного курса лечения необходим для успешного выздоровления. Как только пациент возвращается к нормальной жизни: в семью, в школу, на работу – появляется очень много соблазнов и тяга к наркотикам или алкоголю увеличивается. В курсе ухода после окончания лечения Ваш близкий человек будет периодически встречаться с психотерапевтом или с группой других пациентов, чтобы определить как он или она справляются с новым образом жизни и помочь преодолеть вызовы выздоровления.

Для некоторых людей, особенно тех, кто был в резидентских программах или лечился в тюрьме, необходимы более интенсивные формы ухода после лечения. **Дома трезвости** – это места для проживания без алкоголя и наркотиков для людей возвращающихся из тюрьмы или из резидентских программ. Люди обычно живут в этих домах от трех месяцев до одного года, и психотерапевт помогает им на месте или в другой клинике.

Переходные квартиры или проживание с поддержкой предоставляют проживание маленьким группам людей, кому необходима атмосфера проживания без наркотиков и алкоголя. Проживающие поддерживают друг друга, и их участие в амбулаторном психотерапевтическом лечении и группах самоподдержки приветствуется.



Почему лечение занимает так много времени?

Алкоголизм и наркомания влияют на каждый аспект жизни человека. По этой причине лечение также должно быть направлено на каждый аспект человеческой жизни.

Лечение включает в себя более чем просто прекращение принятия наркотиков или алкоголя. Вообще-то прекращение принятия наркотиков и алкоголя – это только начало процесса выздоровления. Ваш близкий должен будет научиться новому стилю жизни. Он или она должны будут выучить новые типы управления стрессом, управление гневом, и как вести себя в обществе и наслаждаться жизнью без наркотиков и алкоголя. Научиться этим новым навыкам очень сложно и требует много работы.

Многие люди начинают лечение только из-за давления со стороны закона, работодателей, родителей, супругов или других членов семьи. Первый шаг в процессе их выздоровления – это помочь им осознать их проблему и обрести мотивацию на преодоление этой проблемы. Этот процесс часто занимает долгое время.

Также потребуется много времени для Вашего близкого человека, чтобы понять и начать пользоваться поддержкой групп самопомощи, о которых мы говорили раньше. Эти группы сыграют очень важную роль в его или ее выздоровлении в последующие годы.

Помните: Развитие этого заболевания происходит медленно и долго и часто становится хроническим; поэтому и его лечение также должно занять долгое время.

Только для Вас

Теперь, когда Ваш близкий проходит курс лечения, все начинает меняться. Некоторые проблемы и непонимание, которые были частью вашей жизни, начинают уменьшаться. Но первые недели лечения приносят большой стресс. Каждый член семьи адаптируется к изменениям, начинает разбираться в прошлых конфликтах и устанавливать новый режим. Несмотря на все эти изменения, необходимо, чтобы Вы берегли себя – высыпайтесь, хорошо питайтесь, отдыхайте, занимайтесь спортом, и проводите время с семьей и друзьями, которые Вас поддерживают. Ваша церковь, мечеть, синагога, храм и другие духовные организации также могут обеспечить хороший источник поддержки.

Выздоровление – это не только новый стиль жизни для больного, это так же новый стиль жизни для Вас. За последние годы Вы могли делать все, что было ответственностью Вашего больного близкого. Теперь, со временем, Вы и он или она должны будете научиться новым путям разделения труда и дел по дому. Если Вы родитель подростка,

проходящего лечение, Вы должны будете быть вовлечены в разработку плана лечения и мероприятий. Вам может быть необходимо построить свою жизнь и отношения в семье так, чтобы уделять дополнительное время выздоровлению Вашего близкого.

У Вас может быть много вопросов о том, как Ваш близкий будет себя вести на ранних стадиях выздоровления. Все ведут себя по-разному. Некоторые люди очень рады тому, что они наконец-то проходят лечение; другие много страдают, пока они пытаются привыкнуть к новой жизни без алкоголя и наркотиков. Они могут испытывать печаль, гнев или сомнения. Очень важно, чтобы Вы осознали, что все эти реакции нормальны и нашли поддержку для себя.

Ал-Анон – это самый известный и наиболее доступный ресурс для членов семьи и друзей алкоголиков. Ал-Анон был основан 50 лет назад с целью обеспечить поддержку тем, кто живет с алкоголиками. Алатин, для старших детей и подростков, был основан немного позже. Сегодня много членов семей наркоманов также участвуют во встречах Ал-Анон и Алатин. Эти встречи бесплатны и доступны во многих населенных пунктах.

В Вашем населенном пункте также могут проводиться встречи Нар-Анон. Эта группа была основана для семей и друзей наркоманов. Другие группы, такие как *Зависящие Анонимно (Co-dependants Anonymous)* и *Взрослые Дети Алкоголиков (Adult Children of Alcoholics)* также могут быть полезны. Место лечения Вашего близкого может дать Вам расписания встреч этих групп в Вашем районе, или же Вы можете найти эту информацию в секции «Ресурсы» в этой брошюре.

Многие врачи-наркологи считают алкоголизм и наркоманию семейными заболеваниями. Чтобы помочь целой семье выздороветь и справиться с изменениями, Вас могут попросить участвовать в лечении. Этот подход может включать посещение программ для обучения семьи или психотерапевтических сессии для семей и пар.

Важно помнить нижеперечисленные пункты во время выздоровления:

- Вы принимаете участие в лечении ради **себя**, а не только ради человека, страдающего наркоманией или алкоголизмом;
- Выздоровление, трезвость, и воздержание Вашего любимого не зависит от Вас;
- Выздоровление Вашей семьи не зависит от выздоровления человека, который принимал наркотики или злоупотреблял алкоголем;
- Алкоголизм и наркомания Вашего близкого – это не Ваша вина.

У Вас до сих пор мог сохраниться гнев и болезненные чувства, с которыми нужно будет работать. Вам нужна поддержка, чтобы осознать и пережить эти чувства, и Вы должны поддерживать Ваших близких в их стремлении выздороветь.

Помните: Помощь придет к Вам тоже. Спросите психотерапевта о рекомендациях и просмотрите секцию «Ресурсы» в этой брошюре.

Что если мне нужна помощь с жилищным вопросом?

Вы можете нуждаться в самой основной помощи в то время, как ваш близкий проходит лечение. Если Ваш близкий единственный кормилец в семье и не может работать, пока проходит лечение, кто будет платить по счетам? Если Ваш близкий единственный человек, ухаживающий за детьми и стариками, кто будет обеспечивать этот уход? Программе лечения может удастся организовать отпуск по инвалидности или страхование через работодателя Вашего близкого. Спросите у лечащего врача о различных типах помощи, которые Вам необходимы, - они могут быть доступны. Большинство програм лечения сотрудничают с другими общественными программами. Эти программы могут предоставить обеспечение едой, одеждой, транспортом, уходом за ребенком или за престарелыми и инвалидами, финансовые советы, и медицинское обеспечение. Ваша семья может быть одобрена для участия в этих программах, которые созданы для помощи тем, кто выздоравливает.

Вопрос: Мой партнер говорит, что многие люди в его группе имели рецидив. Что это значит?

Ответ: Не все люди в процессе выздоровления в состоянии оставаться трезвыми. Когда они не могут больше терпеть, у них случается рецидив. Многие люди имеют рецидив несколько раз. Как и с другими хроническими заболеваниями, как диабет или астма, симптомы могут приходить и уходить. Большинство програм лечения часто и открыто обсуждают рецидив. Очень важно, чтобы человек, испытавший рецидив, возвратился к лечению немедленно, больше узнал об инициаторе своего рецидива и улучшил свои навыки выдержки. Немедленное возвращение к лечению – это здоровый знак (а не что-то чего нужно стесняться), и проявление желания работать над достижением жизни без наркотиков и алкоголя. Необходимо понимать природу рецидива. Рецидив происходит тогда, когда человек, который перестал принимать наркотики и выпивать на какой-то период времени, начал пить и принимать наркотики снова. Рецидивы могут принести большое разочарование и уныние. Однако, рецидив не означает, что Ваш близкий не выздоровеет.



Я боюсь, это не работает

Лечение – это лишь первый шаг к выздоровлению. В это время члены семьи испытывают смешанные чувства. Вы можете испытывать чувства сильной усталости, гнева, облегчения, беспокойства, и страха того, что, если это лечение не поможет, то ничего уже не поможет. Вы можете думать, что малейшая ошибка с Вашей стороны приведет к рецидиву. Вам необходимо помнить, что Вы не можете стать причиной рецидива – только человек, принимающий наркотик или выпивающий, ответственен за это.

Никто не может предсказать выздоровеет ли Ваш близкий, или сколько времени займет его или ее выздоровление, но многие люди, которые проходят лечение выздоравливают. Чем дольше лечение, тем более вероятно, что пациент будет находиться трезвым и не

принимать наркотики. Примерно половина пациентов от общего числа продолжают выздоровление после первого курса лечения. Конечно же, это означает, что остальные пациенты возвращаются к алкоголю или наркотикам (это называется рецидив) прежде, чем они прекращают прием наркотиков или алкоголя навсегда. Подростки сильнее подвержены угрозе рецидива. Часты случаи, когда человеку необходимо пройти несколько курсов лечения. Часто такому пациенту необходимо начать следующий курс лечение сразу после окончания предыдущего, чтобы предотвратить перебой и рецидив от перехода в хроническую проблему.

Вам необходимо помнить, что рецидив – это часть выздоровления. Не отчаивайтесь, если Ваш близкий снова примет наркотики или алкоголь. Во многих случаях рецидивы короткие и пациент продолжает выздоравливать.

Вы можете быть вовлечены в планирование предохранения от рецидива и Вам помогут научиться тому, что необходимо делать в случае рецидива. Будет лучше, если Вы не выпиваете и не принимаете наркотики в окружение члена семьи, проходящего лечение, особенно в первые месяцы лечения. Когда Вы решаете не употреблять алкоголь и не принимать наркотики, Вы помогаете своему близкому избежать соблазнов. Когда Вы оба начнете понимать и принимать эту болезнь, опасность рецидива снижается. Изменения в отношении, поведении, и ценностях, которым Вы оба учитесь сейчас, станет частью Вашей жизни в процессе выздоровления.

Для молодежи

Тебе может быть сложно мириться с жизнью с человеком, который злоупотребляет алкоголем или принимает алкоголь. Вне зависимости от того, кем этот человек тебе приходится: мамой, папой, бабушкой, дедушкой, братом, сестрой – тебе необходимо разговаривать о твоих проблемах, страхах, и тревогах с теми, кто относиться к тебе с пониманием и симпатией.

Ты можешь думать, что алкоголизм или наркотическая зависимость твоего близкого – это твоя вина. Ты можешь думать, что если бы ты вел/а себя лучше, лучше учился/ась в школе, или просто был/а другим/ой, то твои родители или другие близкие не пристратились бы к алкоголю или наркотикам. *Ты не в коей мере не был/а причиной их заболевания.* Никто никогда не является причиной алкоголизма или наркомании другого человека. Это ничья вина, а твой любимый просто заболел.

Твой родственник мог устыдить тебя перед твоими друзьями, учителями или другими людьми. Ты мог/ла перестать приводить друзей домой и перестать рассказывать родителям о том, что происходит в школе. Теперь, когда твой родственник проходит лечение, его или ее поведение должно улучшиться.

Возможно, ты жил/а с постоянными ссорами и стрессом. Возможно, ты претерпел/а оскорбления, или стал/а свидетелем проявления жестокости. Ты можешь испытывать сильный гнев или печаль из за того, что с тобой произошло. Теперь ты можешь говорить

об этих чувствах с семьей или лечащим персоналом твоего родственника. Для тебя важно делиться твоими мыслями и чувствами о том, что случилось. Тебе может захотеться посетить группы самопомощи такие как Ал-Анон или Алатин. Некоторые молодые люди находят эти встречи очень полезными. На этих встречах идет разговор о трех самых важных правилах: Ты не был/а причиной этого; Ты не можешь это контролировать; и Ты не можешь это вылечить. Помни это, потому что тебе это поможет.

Необходимо знать, что пристрастие к алкоголю и наркотикам передается генетически. Люди, у которых кровные родственники страдают наркотической зависимостью или алкоголизмом, в четыре раза более склонны к развитию наркотической зависимости или алкоголизма, чем другие люди. Это означает, что ты унаследовал/а склонность к этой проблеме и тебе нужно проявлять особую бдительность в отношении алкоголя или приема наркотиков. Эта информация предоставлена здесь в образовательных целях, а не для того, чтобы тебя напугать.



Вопрос: Это мой отец, кто много пьет, почему психотерапевт хочет говорить со мной?

Ответ: Лечащие врачи знают, что наркотическая зависимость и пристрастие к алкоголю влияют на всю семью. Поэтому имеет смысл предложить помощь всей семье. Некоторые программы предлагают семейное обучение, и другие вовлекают семью или партнеров в психотерапевтические сессии. Очень сложно расти в доме, где один из родителей принимает наркотики или злоупотребляет алкоголем. Будет очень полезно, если ты узнаешь больше об этом заболевании и об его влиянии на твою семью и на тебя. Разговор с кем-то, кто понимает наркотическую зависимость и злоупотребление алкоголем может многое изменить для тебя.

Ситуация в доме скорее всего улучшится, потому что твой родственник проходит лечение. Так же как и лечение других заболеваний, лечение наркомании и алкоголизма полезно, хотя немногие в это верят. До сих пор люди ассоциируют бесчестье и позор с наркоманией и алкоголизмом. Что ты говоришь твоим друзьям или учителям, это решать тебе и твоей семье. Ты можешь сказать что-то вроде: «Моя мама болеет, но ей скоро станет лучше и она придет домой. Спасибо за то, что Вы интересуетесь.»

Ты можешь решить рассказать твоим близким друзьям о заболевании твоего родственника и его или ее прогресса в курсе лечения. Или же ты можешь решить не делиться этим с ними. Это твой выбор.

Помни, не ты создал/а эту проблему, но ты **можешь** сыграть важную роль и помочь всем выздороветь. Держись.

Словарь

Отрицание очевидного

Это мысленный процесс, где человек не верит в то, что существует проблема, несмотря на сильные доказательства того, что он или она не прав/а. Это метод защиты от болезненных мыслей и чувств.

Детоксификация (или детокс)

Процесс, помогающий организму избавиться от алкоголя или наркотика, пока лечатся симптомы «ломки». Это часто является первым шагом в лечении наркомании и алкоголизма.

Уход после окончания основного курса лечения (Follow-up care)

Также называется продолжающий уход (continuing care). Лечение, которое назначается после завершения стационарного или амбулаторного лечения. Это может быть участие в индивидуальных или групповых психотерапевтических сессиях, регулярный контакт с психотерапевтом, или другие мероприятия, созданные, чтобы помочь людям продолжать выздоровление.

Дома трезвости

Место для проживания людей выздоравливающих от наркомании или алкоголизма. Обычно несколько выздоравливающих пациентов живут вместе при ограниченном наблюдении психотерапевта.

Стационарное лечение

Лечение в отделении больницы или в месте, организованном как больница, где человек проводит несколько дней или недель.

Амбулаторное лечение

Лечение, предоставляемое в поликлинике или больнице. Предоставляемые услуги разные, но не включают в себя уход за пациентом ночью и пациент проводит ночь дома. Иногда такое лечение назначается после стационарного лечения.

Рецидив

Повторное проявление симптомов заболевания после периода улучшения. Это означает, что выздоравливающий человек употребляет алкоголь или принимает наркотики снова после периода воздержания.

Предотвращение рецидива

Любая стратегия, которая помогает выздоравливающему человеку, удерживаться от приема наркотиков и употребления алкоголя. Это может включать разработку новых методов выдержки; изменение убеждений и ожиданий; и изменение привычек, стиля жизни, и режима.

Программы, позволяющие пациенту жить в сообществе других пациентов под наблюдением врача (Residential Program)

Лечение, где лечащий персонал и друзья могут помочь с выздоровлением. Этот курс лечения предлагает более структурированные и более интенсивные услуги, чем амбулаторное лечение. Участники живут в специальной больнице. Такие курсы лечения длятся долго, обычно более одного года.

Группы самопомощи/ Группы «12 шагов» (12-Step groups)

Группы поддержки, состоящие из выздоравливающих людей, которые предоставляют безопасное место, где выздоравливающие люди делятся своим опытом, сильными сторонами и своими надеждами. 12 шагов АА помогают своим членам выздороветь от зависимости, вызывающего привычку поведения, и эмоционального страдания. Посещение этих групп бесплатно. Эти группы не поддерживаются ни одной особенной программой лечения.

Проживание с поддержкой (Supportive living)

Также называется **переходные квартиры**. Место, где навыки и отношения, необходимые для независимой жизни, могут быть приобретены, практикованы и поддержаны. Это место предоставляет мост между профессиональным уходом и независимой жизнью.

Терапевтическое сообщество

Долгосрочное лечение в специальном медицинском заведении (residential treatment), которое фокусируется на изменении поведения и личной ответственности во всех аспектах человеческой жизни, не только в употреблении алкоголя и приеме наркотиков.

План лечения

План, который становится проектом лечения. От описывает существующие проблемы, цели лечения, и определенные шаги, которые предпримут как и лечащая команда, так и пациент.

Лечащая команда

Команда профессионалов (например, главный врач, психотерапевт, терапевт и общий врач), которые несут ответственность за лечение пациента и помощь его или ее семье.

Триггер

Любое мероприятие, место, вещь, запах, идея, эмоция или человек, которые вызывают тягу к употреблению алкоголя или приему наркотиков.

Ресурсы

Государственные ресурсы

- Substance Abuse and Mental Health Services Administration's (SAMHSA's) Substance Abuse Treatment Facility Locator
www.findtreatment.samhsa.gov/facilitylocator.doc.htm
- SAMHSA's National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information (NCADI)
- *SAMHSA's NCADI предлагает тысячи изданий (большинство из них бесплатны) и поддерживает круглосуточную горячую линию (на английском и на испанском). Операторы горячей линии могут ответить на Ваши вопросы о алкоголизме и наркомании, предложить письменные ресурсы и выдать направления на лечение, используя Substance Abuse Treatment Facility Locator.*

11420 Rockville Pike
Rockville, MD 20852

Горячая линия: (800) 729-6686
Местный телефон: (301) 770-5800
Для инвалидов по слуху: (800) 487-4889
www.ncadi.samhsa.gov

- SAMHSA's National Mental Health Information Center
(800) 789-2647
Для инвалидов по слуху: (866) 889-2647
www.mentalhealth.samhsa.gov
- SAMHSA's Center for Substance Abuse Treatment (CSAT)
www.csat.samhsa.gov
- SAMHSA's Center for Substance Abuse Prevention (CSAP)
www.csap.samhsa.gov

Другие ресурсы

Следующее – это только примет, не полный список всех ресурсов. Включение в этот список не предполагает поддержку SAMHSA.

Большинство отделов местного самоуправления или правительства Штатов имеют офис, занимающийся проблемами алкоголизма и наркомании и могут быть замечательным ресурсом. Также, в Вашем районе может быть Совет по Алкоголизму и Наркотической Зависимости; просмотрите свой местный телефонный справочник.

Adult Children of Alcoholics, World Service
Organization, Inc.
P.O. Box 3216
Torrance, CA 90510
(310) 534-1815
www.adultchildren.org

Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.
(Al-Anon and Alateen)
1600 Corporate Landing Parkway
Virginia Beach, VA 23454-5617
(888) 4AL-ANON (информация о
встречах)
www.al-anon.alateen.org

На испанском:
www.al-anon.org/alspan.html

Alcoholics Anonymous
P.O. Box 459
Grand Central Station
New York, NY 10163
(212) 870-3400
www.aa.org

Cocaine Anonymous World Services
(CAWSO)
3740 Overland Avenue, Suite C
Los Angeles, CA 90034
(310) 559-5833
www.ca.org

Co-Dependents Anonymous (CoDA®)
P.O. Box 33577
Phoenix, AZ 85037-3577
(602) 277-7991
www.codependents.org

Dual Recovery Anonymous (DRA) Central
Service Office
P.O. Box 8107
Prairie Village, KS 66208
(877) 883-2332
www.draonline.org

Jewish Alcoholics, Chemically Dependent
Persons and Significant Others (JACS)
850 Seventh Avenue
New York, NY 10019
(212) 397-4197
www.jacsweb.org

Join Together
One Appleton Street
Fourth Floor
Boston, MA 02116-5223
(617) 437-1500
www.jointogether.org

Marijuana Anonymous World Services
P.O. Box
Van Nuys, CA 91404
(800) 766-6779
www.marijuana-anonymous.org

Nar-Anon
22527 Crenshaw Boulevard
Suite 200 B
Torrance, CA 90505
(310) 547-5800

Narcotics Anonymous World Services Office
P.O. Box 9999
Van Nuys, CA 91409
(818) 773-9999
www.na.org

National Asian Pacific American Families
Against Substance Abuse (NAPAFASA)
340 East Second Street
Suite 409
Los Angeles, CA 90012
(213) 625-5795
www.napafasa.org

National Association of Children of Alcoholics (NACoA)
11426 Rockville Pike
Suite 100
Rockville, MD 20852
(888) 5540-COAS
www.nacoa.org

National Association for Native American Children of Alcoholics (NANACOA)
c/o White Bison, Inc.
6145 Lehman Drive, Suite 200
Colorado Springs, CO 80918
(719) 548-1000
www.whitebison.org/nanacoa

National Association on Alcohol, Drugs and Disability (NAADD)
2165 Bunker Hill Drive
San Mateo, CA 94402-3801
(650) 578-8047

National Black Alcoholism & Addictions Council (NBAC)
5104 North Orange Blossom Trail, Suite 207
Orlando, FL 32810
(407) 532-2747
www.nbacinc.org

National Clearinghouse on Families and Youth (NCFY)
P.O. Box 13505
Silver Spring, MD 20911-3505
(301) 608-8098
www.ncfy.com

National Families in Action (NFIA)
2957 Clairmont Road N.E.
Suite 150
Atlanta, GA 30329
(404) 248-9676
www.nationalfamilies.org

Nicotine Anonymous
419 Main Street, PMB 370
Huntington Beach, CA 92648
(415) 750-0328
www.nicotine-anonymous.org

Parents, Families and Friends of Lesbians and Gays (PFLAG)
1726 M Street, N.W.
Suite 400
Washington, DC 20036
(202) 467-8180
www.pflag.org

Secular Organizations for Sobriety/ Save Our Selves (SOS) Clearinghouse
4773 Hollywood Boulevard
Hollywood, CA 90027
(323) 666-4295
www.secularsobriety.org

SMART Recovery
7537 Mentor Avenue
Suite #306
Mentor, Ohio 44060
(440) 951-5357
www.smartrecovery.org

Su Familia: The National Hispanic Family Health Helpline
866-SuFamilia (783-2645)

Women for Sobriety, Inc.
P.O. Box 618
Quakertown, PA 18951-0618
(215) 536-8026
www.womenforsobriety.org